

《禅保健法》

图书基本信息

书名：《禅保健法》

13位ISBN编号：9787500623892

10位ISBN编号：7500623895

出版时间：1997-03

出版社：中国青年出版社

页数：129

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《禅保健法》

内容概要

本书浅显明了地介绍禅的健康法，即丹田呼吸法。全书共分七章，从各个方面阐述禅的丹田呼吸法的机理、保健作用与锻炼方法。看似深奥玄妙，实际简单易学，人人可以很快掌握，并能收到明显效果：不仅可以排除杂念，改善情绪，提高疾病自愈的潜能，而且创造出坚强的精神力量，达到新的精神境界，促进健康长寿。本书配有多幅插图，读者在图文并茂的轻松阅读中，必有所悟，必有所得。

《禅保健法》

书籍目录

《禅保健法》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com