

《健身养生桩(1DVD)》

图书基本信息

书名：《健身养生桩(1DVD)》

13位ISBN编号：9787887025838

10位ISBN编号：7887025834

出版社：中国人民大学出版社/中国人民大学音像出版社

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

《健身养生桩(1DVD)》

内容概要

练了两三天，每天三次，腿已不太酸了，感觉睡眠好了些，感觉精神也好了些。混元桩的确是养生的最优秀功法之一，并且不易出偏。多谢武大夫。

楼上各位，你们提到站桩时出现的各种现象都是初学者常见的，全面掌握武老师所讲站桩的各种要领，这些问题都会消失，到时你们就会感觉身体无比舒畅！

天热的时候站桩其实很好哦，我很喜欢热的时候站桩，感觉效果好。站完了，你会觉得怎么不热了啊。嘿嘿！试试吧。我的体会最好时间长一点。

武国忠，北京孔伯华医馆首席特诊专家。先后师从仙学泰斗胡海牙、意拳传人王玉芳、丹道医家等，结合自己多年临床实践经验，融仙学养生、丹道养生与武术养生等中国传统养生学精髓于一炉，构建了一套全新的适合现代人体质特点的养生治疗体系，得到了医学界的普遍推崇和患者的高度认可。

《健身养生桩(1DVD)》

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