《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