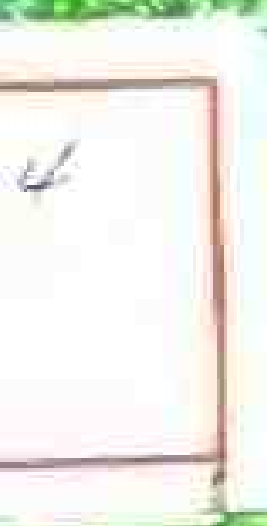


张明武 编著

气功自控快速入门法

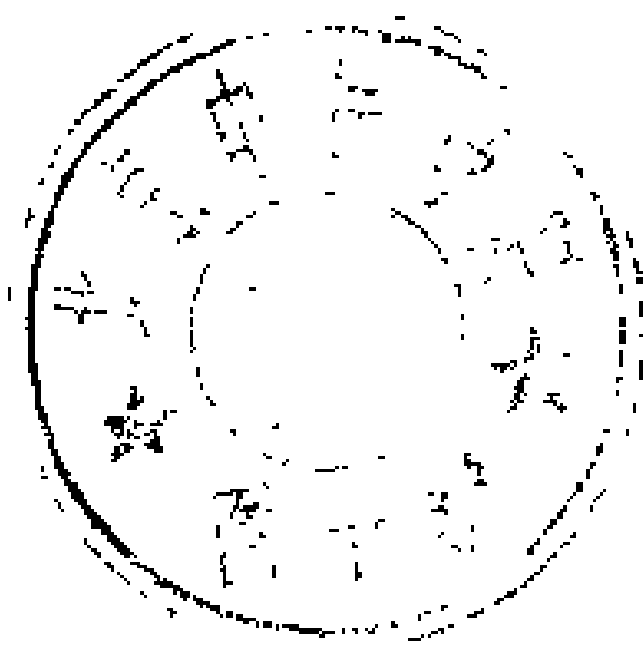


样 本 库

气功自控快速疗法

张明武 编 著

1175/53



民族出版社 出版

1175862

目 录

第一章 总论	1
一、气功的一般知识	1
(一) 气功古今概况	1
(二) 气功的概念	3
1. 什么是气功 (3)	
2. 气功的三要素 (4)	
3. 气功锻炼贵在坚持 (5)	
(三) 气功为什么能强身防病治病	6
(四) 练功要领和注意事项	8
二、气功自控快速疗法简介	15
(一) 气功自控疗法的概念	15
(二) 气功自控疗法的特点	16
三、医学与气功	19
(一) 中医部分	19
(二) 西医部分	54
第二章 功法篇	63
一、基本身法	63
(一) 站式身法	63
(二) 行式身法	65
(三) 坐式身法	66
(四) 起式	68
(五) 收式	68
二、基本功法	71
(一) 调息补气功	71

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>