ZGQGZXDQ

ZHONG GUD QI GONG ZI XUN DA QUAN

李成银●著

中国气功咨询大全

山东教育出版社

样本库

中国气功咨询大全

李成银　编著

JK154/26

山东教育出版社

1989·济南

目　录

一　基础知识

什么是气功……（1）
气功可分为哪几类……（1）
气功有哪些主要呼吸方法……（4）
什么叫大呼大吸法……（6）
什么叫鼻吸口呼法和鼻吸鼻呼法……（7）
什么叫停闭呼吸法，有何作用……（7）
什么叫胎息……（8）
什么叫调息……（8）
“呼吸要自然”如何衡量……（8）
呼吸在太极拳中有何规律……（8）
呼吸对人体有何作用……（9）
什么叫丹田……（10）
什么叫内视……（11）
什么叫内视丹田……（11）
什么叫气沉丹田……（11）
丹田主要指什么地方，各有什么作用……（12）
气功中的“意守丹田”到底是什么意思，有何作用与
　　注意要点……（13）

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、擒拿、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/