

气功养身

10分钟

(全套跟)

张其成 编著



214
54

● 气功养身
● 气功养身
● 气功养身
● 气功养身
● 气功养身
● 气功养身

目 录

第一套功法	上班族晨练功	(1)
第一势	松静开合	(1)
第二势	太极揉球	(3)
第三势	吐故纳新	(5)
第四势	云手带风	(7)
第五势	金童柔身	(11)
第六势	天人合一	(15)
第七势	振抖乾坤	(20)
第八势	捧气贯气	(22)
第二套功法	办公室健身功	(27)
第一势	全身松静	(27)
第二势	分心两用	(29)
第三势	旋转乾坤	(32)
第四势	蛟龙晃海	(34)
第五势	龟息起伏	(37)
第六势	卯酉周天	(41)
第七势	存想清泉	(44)
第八势	拍打收功	(46)
第三套功法	慢性病康复功	(49)
第一种姿势	卧功	(49)
第一势	温养丹田	(49)
第二势	三转三环	(51)
第二种姿势	坐功	(56)
第三势	聚散呼吸	(56)

第四势	二田开合	(60)
第三种姿势	站功	(63)
第五势	命门内功	(63)
第六势	春猫扑蝶	(66)
第四种姿势	行功	(81)
第七势	手划经络	(81)
第八势	金刚禅步	(85)
第四套功法	中老年回春功	(90)
第一势	意念青春	(90)
第二势	导气令和	(92)
第三势	仰采天阳	(96)
第四势	俯摄地阴	(103)
第五势	大鹏展翅	(110)
第六势	仙鹤伸肢	(116)
第七势	神鹿运尾	(122)
第八势	提肾回春	(124)
第五套功法	柔体态减肥功	(128)
第一势	存想健美	(128)
第二势	调息美形	(129)
第三势	青龙游春	(131)
第四势	凤凰起舞	(141)
第六套功法	自按摩保健功	(152)

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/>