

徐氏太極氣功

徐國君 著

74

徐國君

样 本 库

徐氏太极气功

徐国君 著



YX166/10

黑龙江科学技术出版社

1987年·哈尔滨

1165336

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 气功是中医学的一部分.....	(1)
第二节 气功的起源与命名.....	(7)
第三节 什么是气？什么是功？.....	(10)
第四节 真气的运动规律.....	(12)
第五节 气功的流派.....	(13)
第六节 为什么要练气功？.....	(14)
第七节 练气功应注意些什么？.....	(15)
第二章 气功的基本理论	(17)
第一节 真气.....	(17)
第二节 丹田与丹田之气.....	(23)
第三节 脏腑的功能和真气的关系.....	(26)
第四节 培养脏腑之气的方法.....	(41)
第五节 经络和经络之气.....	(42)
第六节 精、气、神.....	(46)
第三章 练气功的三大要素	(51)
第一节 意念（调心）.....	(51)
第二节 呼吸（调息）.....	(54)
第三节 姿势（调身）.....	(56)
第四章 真假自发功与纠偏	(58)

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/>