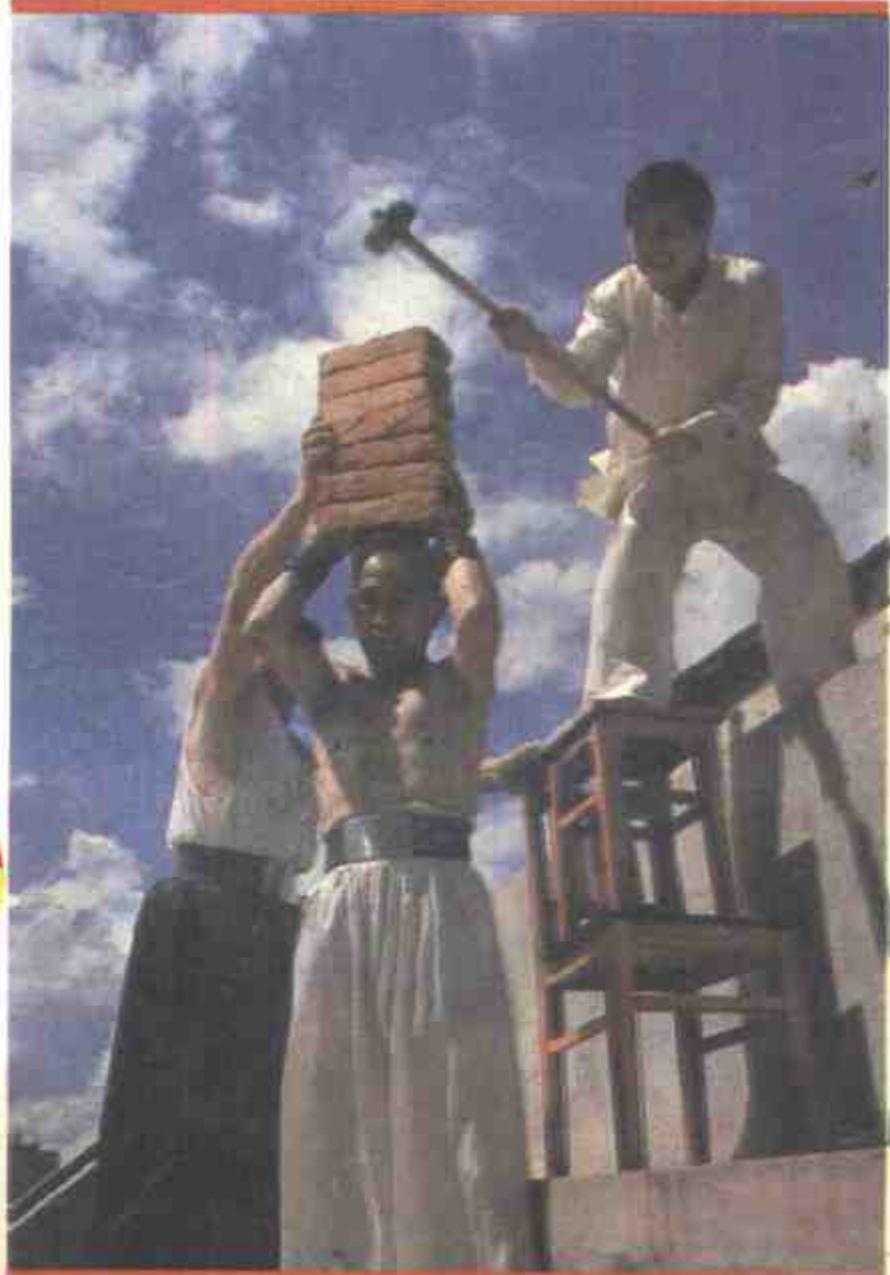


中国工人出版社

中国硬气功揭秘

赵祖源 宋滇明 编著



中国硬气功精秘

(一)

赵祖源 宋溟明 编著

中国工人出版社

前 言

中国气功有软、硬功之分。软气功即养生功，有“养生长寿”之意。因而近几年广大气功爱好者所追求的都是软气功。其实软硬气功只是在练习方法上有所不同，追求健体强身，祛病延年则是共同的目的。

目前，广大气功迷对硬气功还缺乏了解和认识，他们对硬气功这项特殊运动所表现出来的“惊人”功夫，望而生畏，以为可望不可即。其实，这是一种误解。任何一位健康的青壮年，只要通过三个月的短期训练，就能练出一身过硬功夫。

硬气功功法也是一项养生健体，祛病防病的好方法。患有多种慢性病的青少年和中老年，都可以有选择性地练习硬气功功法，只要根据各自身体状况，放弃拍打训练，放慢、放松功法动作的练习，就可以达到祛病健身的目的。

《中国硬气功秘籍》一书，计划编四集，第一集以汇编硬气功的基础功法为主，第二集以汇编点穴功夫的功法为主；第三集以汇编轻功功法为主，第四集以汇编进攻性硬气功功法为主。

《中国硬气功秘籍》第一集编有秘宗硬气功，少林硬气功，峨眉山佛家硬气功，武当山道家硬气功，茅山道家硬气功，五台山佛家硬气功等，这些功法都是中国主要流派的功法，现将这些功法加以整理，奉献给广大读者。本书在编写过程中，曾得到山东省艺术中心关敏惠、山东省气功科研会

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/>