

秘静克 著



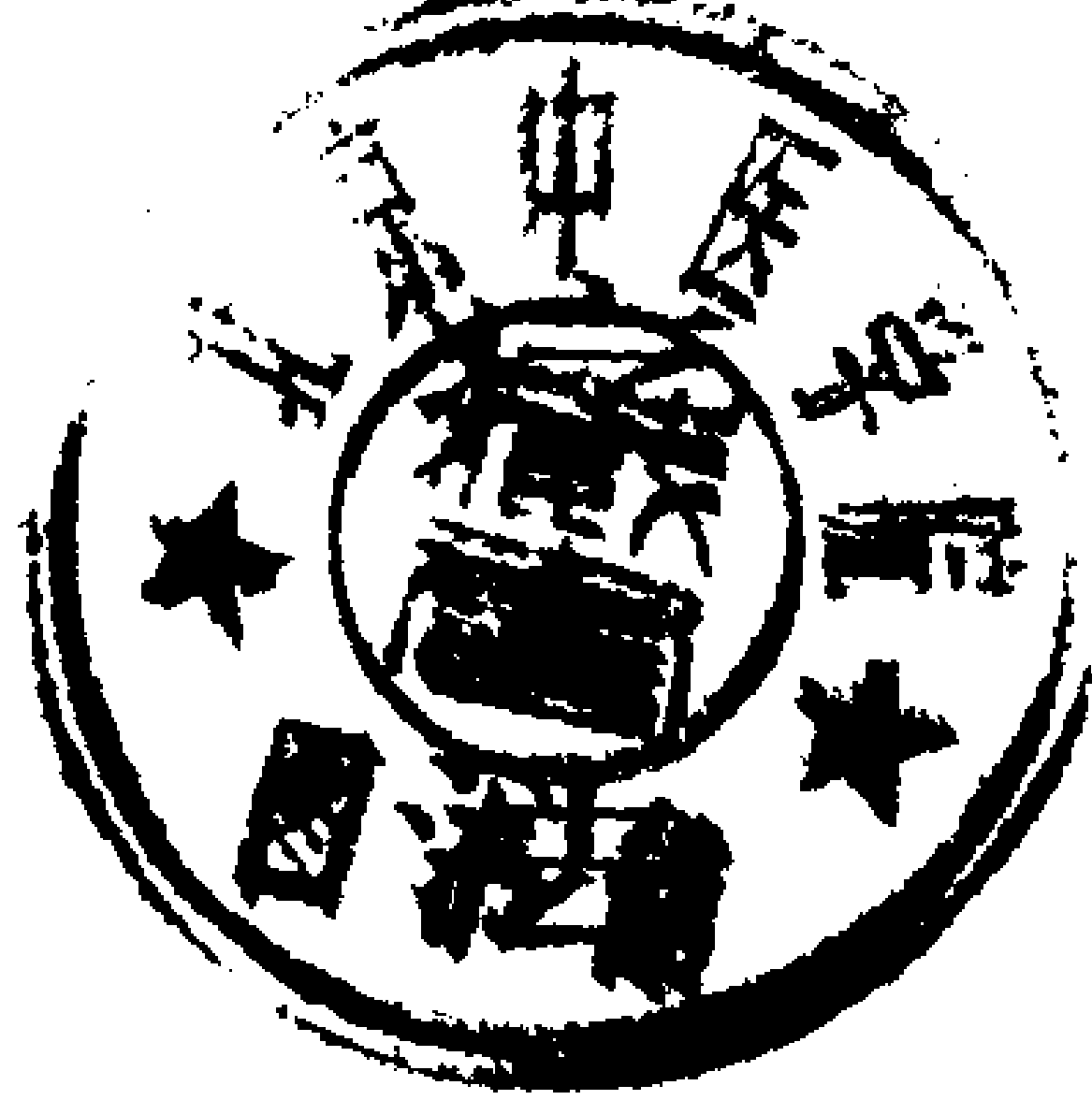
气功正宗站桩疗法

世界知识出版社

样 本 库

气 功

正 宗 站 桩



秘 静 克 著

世 界 知 识 出 版 社

1218435

7174/26

目 录

作者的话	秘静克	1
序	步毓琨 王泽民	2
第一章 站桩功概论		4
第一节 站桩功的源流		4
第二节 站桩功言力不言气		10
第三节 站桩疗法功法稳，不出偏		15
第二章 站桩姿势的作用		17
第一节 站桩疗法对姿势的要求和运用		17
第二节 姿势对肌肉的作用		19
第三节 姿势对呼吸的作用		24
第四节 姿势对骨的作用		28
第五节 姿势对放松的作用		29
第六节 姿势对入静的作用		34
第三章 姿势治病图解		36
第一节 站式		36
第二节 坐式		50
第三节 卧式		55
第四节 行走式		60
第四章 意念的运用与克制		63
第一节 用意念指导放松		64
第二节 意念的运用		65

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/>