

目 录

第一章 功 历	1
第二章 功 法	8
第一节 要 求	8
第二节 做 法	14
第三节 感 觉	17
第四节 优 点	20
第五节 练大周天功的体会	23
第三章 功 理	26
第四章 功 效	30
第一节 练功自我保健效果	30
第二节 我用真气功为患者治病的情况	33
第三节 我为外宾治病的情况	38
第四节 患者的来信摘编	39
第五章 问 答	43
第一节 做法方面	43
第二节 要求方面	50
第三节 功理方面	58
第四节 出现真气之后	63
第五节 防治疾病方面	66
第六章 真气功延年操50节	69

第一节	金池分水	70
第二节	双环套月	72
第三节	叱咤搅海	73
第四节	金刚揉球	75
第五节	山海观潮	76
第六节	仙人推壁	78
第七节	回头望月	79
第八节	白云开河	82
第九节	摘星换斗	83
第十节	箭射华山	85
第十一节	叶里藏针	87
第十二节	平渡轻舟	89
第十三节	迎风摆捶	91
第十四节	风摆荷叶	92
第十五节	更鸡报晓	94
第十六节	白鹤转膝	95
第十七节	鹤立仙桥	96
第十八节	喜鹊登枝	98
第十九节	玉女捧珠	99
第二十节	罗汉伏虎	101
第二十一节	大鹏压树	103
第二十二节	旋手摸足	106
第二十三节	白鹤展翅	108
第二十四节	猛虎捕食	110
第二十五节	白鹤献桃	112
第二十六节	顺风扫月	114
第二十七节	双龙盘柱	117
第二十八节	海水捞月	118
第二十九节	同道探海	120
第三十节	气贯百会	122

第三十一节	眼望后景	123
第三十二节	心肺疗养	125
第三十三节	握拳增力	127
第三十四节	躬身固肾	129
第三十五节	转腰后瞧	130
第三十六节	摇头摆尾	132
第三十七节	脚后七颠	133
第三十八节	白鹤亮翅	134
第三十九节	白鹤起飞	136
第四十节	事断心闲	137
第四十一节	扩胸健肺	139
第四十二节	平心用气	140
第四十三节	左右拍肩	142
第四十四节	向前运手	144
第四十五节	怀中抱球	145
第四十六节	运转胸腹	147
第四十七节	金盘托月	148
第四十八节	剑指星斗	150
第四十九节	双手戏球	151
第五十节	左右屈腿	154
附录		156

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/>