

健身的真理

醫旨先生文集卷之六

目 录

健身的真谛	1
医盲先生文章荟萃	1
医盲先生文章荟萃简序.....	8
健身的真谛.....	9
2010年2月8日	9
一、 健身原理.....	9
(一) 传统功法健身原理之一：姿势与健康	9
1. 原版文章.....	9
2. 网友Q&A:	15
(二) 传统功法健身原理之一：姿势与健康之——人体有个西太后) ..	15
1. 原版文章.....	15
2. 网友Q&A:	19
(三) 传统功法健身原理之二：情志与健康	22
(四) 传统功法健身原理之三，呼吸与健康	23
(五) 传统健身锻炼的大原则	25
(六) 实践传统健身可能发生的改变	27
1. 原版文章.....	27
2. 网友Q&A:	29
(七) 健身与修炼——— 一点需要澄清的	30
1. 原版文章.....	30
2. 网友Q&A:	32
(八) 健身，最应克服的障碍——— 懒惰	33
1. 原版文章.....	33
2. 网友Q&A:	33
(九) 应激与刺激	33
1. 原版文章.....	33
2. 网友Q&A:	35
二、 站桩及相关.....	35
(一) 站桩的要领	35
1. 站桩的最佳高度，一句话：起跳的高度！	43
2. 站桩的时辰、场所和方位.....	44
3. 每次锻炼坚持的时间.....	45
4. 网友Q&A.....	47
(二) 关于站桩的高度和时间问题	51
1. 原版文章.....	52
2. 网友Q&A.....	53
(三) 站桩的作用	54
1. 原版文章.....	54
2. 网友Q&A.....	55
(四) 站桩常见反应	55
1. 原版文章.....	55
2. 网友Q&A.....	57

(五)	关于站桩的秘传	57
1.	原版文章	57
2.	网友Q&A	59
(六)	至松至柔无极桩	102
1.	原版文章	102
2.	网友Q&A	104
3.	附录	105
(七)	马步站桩——快速健身法	110
1.	原版文章-1	110
2.	原版文章-2（更新补充）	112
3.	网友Q&A	115
(八)	五行子午门的五行桩简介	379
1.	原版文章	379
2.	网友Q&A	383
(九)	为什么鼓励年轻人练马步	384
1.	原版文章	384
2.	网友Q&A	385
(十)	马步首桩，每天进步 5 秒	388
1.	原版文章	388
2.	网友Q&A	388
(十一)	时间达到后	389
1.	原版文章	389
2.	网友Q&A	389
(十二)	附录一站桩图片	390
三、	功法荟萃	393
(一)	宏效健身——摇肩	393
1.	原版文章	393
2.	网友Q&A:	394
(二)	通臂劲	419
1.	原版文章	419
2.	网友Q&A:	420
(三)	呼吸节奏——给没时间锻炼的现代人	473
1.	原版文章	473
2.	网友Q&A:	474
(四)	眼睛保健导引法，珍藏好多年了的哦	488
1.	原版文章	488
2.	网友Q&A:	490
(五)	开合展束呼吸操	503
1.	原版文章	503
2.	网友Q&A:	505
(六)	锻炼末梢浅说	508
1.	百把抓	510
2.	锻炼末梢之脚趾运动——脚趾行走功	513
3.	锻炼末梢之脚踝运动——足踝弹跳功	513

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/>