

中华十气功学

一九八二年夏 胡春申

胡春申 著



7.4
5

中华气功学

胡春申著

37184103



0106619

00376401

四川大学出版社

一九八九·成都

目 录

前言	(I)
----	-------

第一章 总 论

第一节 气功的过去、现在和将来	(1)
一、远古到夏、商、周时期(公元前 722年以前)	(2)
二、春秋战国时期(公元前722年—公元前221年)	(2)
三、秦汉时期(公元前221年—公元280年)	(3)
四、魏、晋、隋、唐时期(公元280年—公元960年)	(4)
五、宋、金、元、明、清时期(公元 960—公元1911年)	(4)
六、近代(1840—1949年)	(5)
七、中华人民共和国成立至今(1949—1988年)	(6)
八、气功学的未来	(8)
第二节 气功学的概念	(9)
第三节 练功的基本方法	(12)
一、调身	(12)
二、调息	(15)
三、调心	(17)
第四节 练功要领	(19)
一、松静自然	(19)
二、动静结合	(20)
三、练养相兼	(21)
四、意气合一	(21)
五、准确灵活	(22)
六、循序持恒	(23)
第五节 练功的效应、偏差与注意事项	(24)
一、效应与偏差	(24)
二、练功的注意事项	(25)
复习与思考	(26)

第二章 传统的气功理论

第一节 八卦学说	(28)
一、八卦学说的建立和发展	(28)
二、八卦学说的意义	(29)
三、八卦	(29)
四、六十四卦	(31)
五、运用举隅	(32)

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/>