

# 目 录

## 上 篇 注 息 法

阴气注息法第一.....	( 1 )
一、阴气注丹 点六息法.....	( 1 )
二、阴气注丹田 六息法.....	( 3 )
三、阴气注 原气眼 六息法.....	( 3 )
四、阴气注左气门六息法.....	( 4 )
五、阴气注左 髓关 六息法.....	( 4 )
六、阴气注右气门六 息法.....	( 5 )
七、阴气注 右髓关 六息法.....	( 5 )
八、阴 气注心门 六 息法.....	( 6 )
九、阴气注左乳六息法.....	( 6 )
十、阴气注右乳 六息法.....	( 6 )
十一、阴气注 左肩关六 息法.....	( 7 )
十二、阴气注右肩 关六息法.....	( 7 )
十三、阴气注肘内左 关六 息法.....	( 8 )
十四、阴气注肘 内右关六息法.....	( 8 )
十五、阴气注肘外左关六 息法.....	( 9 )
十六、阴气注 肘外右关六息法.....	( 9 )
十七、阴气注腕内 左关 六息法.....	( 10 )
十八、 阴气注腕内右关六息法.....	( 10 )
十九、阴 气注腕 外左关六息法.....	( 11 )
二十、阴气注腕外 右关六息法.....	( 11 )
二十一、阴气注左内劳宫 六息法.....	( 12 )
二十二、阴气注右内劳 宫六 息法.....	( 12 )

二十三、阴气注左外劳宫六息法	(12)
二十四、阴气注右外劳宫六息法	(13)
二十五、阴气注左指尖六息法	(13)
二十六、阴气注右指尖六息法	(14)
二十七、阴气注尾骨六息法	(14)
二十八、阴气注膝内左关六息法	(15)
二十九、阴气注膝内右关六息法	(15)
三十、阴气注膝外左关六息法	(16)
三十一、阴气注膝外右关六息法	(16)
三十二、阴气注踝内左关六息法	(17)
三十三、阴气注踝内右关六息法	(17)
三十四、阴气注踝外左关六息法	(18)
三十五、阴气注踝外右关六息法	(18)
三十六、阴气注左涌泉六息法	(19)
三十七、阴气注右涌泉六息法	(19)
三十八、阴气注左脚趾六息法	(20)
三十九、阴气注右脚趾六息法	(20)
四十、阴气注锁骨左窝六息法	(21)
四十一、阴气注锁骨右窝六息法	(21)
四十二、阴气注喉六息法	(22)
四十三、阴气注颊六息法	(22)
四十四、阴气注左唇角六息法	(23)
四十五、阴气注右唇角六息法	(23)
四十六、阴气注上唇口六息法	(24)
四十七、阴气注下唇口六息法	(24)
四十八、阴气注鼻尖六息法	(25)
四十九、阴气注左耳门六息法	(25)
五十、阴气注右耳门六息法	(26)
五十一、阴气注左眉心六息法	(26)
五十二、阴气注右眉心六息法	(27)

五十三、阴气注中眉心六息法·····	(27)
阳气注息法第二·····	(28)
一、阳气注左太阳六息法·····	(28)
二、阳气注右太阳六息法·····	(29)
三、阳气注风池六息法·····	(29)
四、阳气注胸一椎六息法·····	(30)
五、阳气注胸二椎六息法·····	(30)
六、阳气注胸三椎六息法·····	(31)
七、阳气注胸四椎六息法·····	(31)
八、阳气注胸五椎六息法·····	(32)
九、阳气注胸六椎六息法·····	(32)
十、阳气注胸七椎六息法·····	(33)
十一、阳气注胸八椎六息法·····	(33)
十二、阳气注胸九椎六息法·····	(34)
十三、阳气注胸十椎六息法·····	(34)
十四、阳气注胸十一椎六息法·····	(35)
十五、阳气注胸十二椎六息法·····	(35)
十六、阳气注腰一椎六息法·····	(36)
十七、阳气注腰二椎六息法·····	(36)
十八、阳气注腰三椎六息法·····	(37)
十九、阳气注腰四椎六息法·····	(37)
二十、阳气注腰五椎六息法·····	(38)
阴阳交息法第三·····	(38)
一、阴注丹田阳注双太阳六息法·····	(38)
二、阴注丹田阳注风池六息法·····	(39)
三、阴注原气眼阳注胸一椎六息法·····	(39)
四、阴注双气门阳注胸二椎六息法·····	(39)
五、阴注双髋关阳注胸三椎六息法·····	(40)
六、阴注心门阳注胸四椎六息法·····	(40)

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/>