



Qianqiu Dingjian Wuyudao Gaojineigong Xilie Zixue Jiaocheng
全球顶尖武御道高级内功系列自学教程

易劲经

YI JIN JING (上册)

刘天龙 编著
LIUTIANLONG BIANZHU



祛病健身
强肾壮体
增智开慧
延年益寿

★生命的“核反应堆”★

摒弃脆弱的精神和肉体 塑造坚强的个性与人生



湖北长江出版集团
崇文书局

目 录

上篇：易劲经训练系统

序 言	(1)
第一章 概论	(1)
第二章 练功总则	(6)
第一单元 演练三大要素	(6)
第一节 调整意识(调心)	(6)
第二节 调整呼吸(调息)	(8)
第三节 调整形体(调身)	(10)
第二单元 合理安排日常生活问题	(14)
第一节 节制性生活	(14)
第二节 调整居住睡眠	(15)
第三节 调理饮食	(15)
第三单元 演练要领	(16)
第一节 心情舒畅	(16)
第二节 顺应自然	(16)
第三节 动静结合	(18)
第四节 意气相依	(19)
第五节 阴阳相合	(19)
第六节 水火既济	(20)
第七节 练养相兼	(20)
第八节 循序渐进	(21)
第三章 易劲经修炼必须树立“四心”	(22)
第一节 信心	(22)
第二节 决心	(23)
第三节 恒心	(23)
第四节 专心	(24)
第四章 脏腑学说	(25)
第一节 五脏的生理	(25)
第二节 六腑的生理	(32)
第三节 气、血、精、津液	(35)
第四节 精、气、神与内功修炼	(40)

第五章 经络学说	(42)
第一节 经络的组成.....	(42)
第二节 经络的分类、走向分布规律.....	(43)
第三节 十二经脉.....	(43)
第四节 奇经八脉.....	(62)
第六章 辨证	(67)
第一节 八纲辨证.....	(67)
第二节 脏腑辨证.....	(72)
第三节 气、血、津液辨证.....	(77)
第七章 丹田	(80)
第一节 丹田的位置及丹田之气.....	(80)
第二节 丹田的作用.....	(81)
第八章 易劲经训练系统	(83)
第一单元 能量聚集.....	(83)
第一节 养生桩.....	(84)
第二节 警戒桩.....	(85)
第三节 行气法.....	(86)
第四节 蓄精培元法.....	(87)
第二单元 潜能引爆.....	(100)
第一节 纵深击荡.....	(100)
第二节 力拉千斤.....	(102)
第三节 霸王举鼎.....	(104)
第四节 罡气缠桶.....	(105)
第三单元 高密传导.....	(118)
第一节 增力抗击.....	(118)
第二节 反弹阻截.....	(119)
第四单元 劲力发放.....	(130)
第一节 穿透爆发.....	(130)
第二节 闪电震裂.....	(132)
第五单元 御寒抗饥功.....	(144)
第六单元 智能记忆术.....	(146)
第一节 育智功.....	(148)
第二节 开智功.....	(150)
第七单元 增视明目功.....	(154)
第一节 按摩法.....	(154)
第二节 运气法.....	(154)
第三节 布气法.....	(155)
第四节 收功法.....	(155)

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/>