

目 录

第一部 筑基功	(1)
一、姿势与要求	(1)
(一)展慧中	(1)
(二)松密处	(3)
(三)三七分力	(4)
(四)三点一线	(6)
二、四动	(7)
(一)蛹动	(7)
(二)摆动	(9)
(三)扭动	(9)
(四)蠕动	(12)
三、内外相合	(14)

四、掇本归周、洗髓观想.....	(18)
------------------	--------

第二部 双云功.....	(22)
---------------------	---------------

一、被动运动.....	(21)
-------------	--------

(一)站势.....	(25)
------------	--------

(二)坐势.....	(25)
------------	--------

(三)卧势.....	(27)
------------	--------

二、主动运动.....	(28)
-------------	--------

(一)站势.....	(28)
------------	--------

(二)坐势.....	(31)
------------	--------

(三)卧势.....	(33)
------------	--------

三、联合运动.....	(34)
-------------	--------

四、注意事项.....	(39)
-------------	--------

第三部 吐纳气法.....	(44)
----------------------	---------------

一、吐纳气法(一).....	(44)
----------------	--------

(一)筑基法.....	(44)
-------------	--------

(二)纳气法.....	(47)
-------------	--------

1. 一字势.....	(47)
-------------	--------

2. 阴阳势.....	(50)
-------------	--------

3. 浑圆势.....	(53)
-------------	--------

(三)吐气法.....	(55)
-------------	--------

1. 排山势.....	(55)
-------------	--------

2. 立天势.....	(60)
-------------	--------

3. 翻江势.....	(63)
-------------	--------

4. 地动势	(67)
5. 昆仑势	(71)
6. 指掌势	(74)
二、吐纳气法(二)	(77)
1. 颠倒势	(78)
2. 龙凤势	(83)
三、吐纳气法(三)	(89)
(一) 祈天降魔	(89)
(二) 四面风云	(97)
(三) 一声雷	(100)
(四) 收功	(104)
第四部 阴阳合气法(天地部)	(103)
一、三圆功	(112)
(一) 平圆	(113)
(二) 侧圆	(114)
(三) 正圆	(114)
二、接地势	(118)
三、通天势	(121)
四、阴阳势	(125)
五、合气法	(132)
六、收功	(137)
第五部 洗心法	(140)
一、增量	(140)

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/>