

意气功详解

王贤宾 著

目 录

自序	（1）
正面姿势	（5）
侧面姿势	（6）
正面三十六穴部位	（7）
背面二十八穴部位	（8）
修养体健之发端 第一	（1）
练习意气之课程 第二	（2）
预消疾病之功效 第三	（7）
歌诀	（25）

修养体健之发端 第一

凡百男女老幼，罹病之原，皆由于人身之六十四要穴气郁血滞，潜伏于经络之间，日积月累，人不之察。及一旦病起，轻则诊治可愈，重则非药石所能到达。若治以天道左旋运行气血之意气功，每日诚心严整，早晚按时修习，或止清晨一次，使全体经络得以疏舒，百日而效见。

昔者宋岳武穆，幼年在汤阴大佛寺读书，体弱多病。方丈慈慧禅师授以此术，体健病消，后世因以流传。故斯术诚能终身行之，气调血养，百病消祛，自必益寿延年也。

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/>