

TY15/27

目 录

蒲淳序	(1)
陶秉福序	(5)
李永昌序	(8)
前 言	(1)
第一章 “朱砂掌健身养生功”简介	(1)
第二章 “朱砂掌健身养生功”的功法特点	(8)
一、四法:正法、大法、母法、捷法	(8)
二、四合:性命双修、内外兼练、动静结合、刚柔相济	(9)
三、四性:系统性、完整性、层次性、科学性	(10)
四、动作简单易学,适合男女老少学练	(10)
五、出功快、受益多、收效大、治病效果好	(11)
六、改善、提高身体素质,达到健康优化水平	(11)
七、美化容颜,健美体形,利于青少年身体发育	(12)
八、劲大力整,抗御击打,提高技击水平	(13)
九、发气导气,为人治病	(13)
十、开智增慧,耳聪目明	(14)
第三章 “朱砂掌健身养生功”之功理	(15)

一、人在气中,气在人中·····	(15)
二、提契天地,把握阴阳·····	(17)
三、内练一口气,外练筋骨皮·····	(19)
四、恬淡虚无,精神内守·····	(20)
五、流水不腐,户枢不蠹·····	(22)
六、呼吸精气,独立守神,肌肉若一·····	(24)
七、通经活络,气血周流·····	(27)
八、继承、发扬东方传统文化的整体观·····	(33)
九、抓住重点,照顾全局,重视腰肾、脊柱的锻炼 ·····	(34)
十、激发、调动自身潜能,自我调整,自我康复, 自我优化·····	(35)
第四章 “朱砂掌健身养生功”功法·····	(38)
预备式·····	(38)
第一部 珠玑运转·····	(41)
第一节 环绕双膝·····	(42)
第二节 击打承山·····	(43)
第三节 里踢外摆·····	(45)
第四节 摇动天柱·····	(46)
第五节 拍肩击肾·····	(47)
第六节 滚动双肩·····	(49)
第七节 旋头转颈·····	(52)
第八节 摇头晃脑·····	(52)
第九节 玉指梳头·····	(53)
第十节 扣打四聪·····	(54)
第十一节 浴面摩颈·····	(55)

第十二节	拔耳鸣鼓·····	(57)
第二部	润脏泽腑·····	(58)
第一节	开肺健胃·····	(59)
第二节	心肾相交·····	(66)
第三节	润喉壮肾·····	(69)
第四节	调理三焦·····	(71)
第五节	舒肝利脾·····	(72)
第六节	敲山震海·····	(73)
第七节	抖动全身·····	(74)
第三部	强筋健髓·····	(75)
第一节	虎掌踏地·····	(77)
第二节	虎掌前推·····	(77)
第三节	虎掌托天·····	(78)
第四节	虎掌分壁·····	(78)
第五节	虎掌摸苍穹·····	(79)
第六节	青龙舒肢·····	(82)
第七节	青龙望海·····	(83)
第八节	青龙寻珠·····	(85)
第九节	青龙探爪·····	(86)
第十节	青龙腾云潜海·····	(88)
第四部	炼意采气·····	(92)
第五部	调气御气·····	(96)
第一节	降龙伏虎·····	(96)
第二节	坎离相对·····	(97)
第三节	乾坤交泰·····	(97)
第四节	太极运转·····	(98)

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/>