

目 录

写在前面

- 一、 宇宙自然运动规律 (5)
- 二、 自然运动调阴阳 (7)
- 三、 “随意”快速健身气功 (9)
 - 1. 特点 (9)
 - 2. 功理 (10)
 - 3. 功法 (10)
 - 4. 练功参考表 (14)
- 四、 放松练气五步功 (16)
 - 1. 常人身松 (17)
 - 2. 身松开始 (17)
 - 3. 身松见熟 (17)
 - 4. 身松较自然 (17)
 - 5. 身松自然 (18)
- 五、 武当减肥九步功 (19)
 - 1. 功理 (19)

2. 功法	(20)
六、 武当复明功	(30)
1. 功理	(30)
2. 功法	(30)
3. 学功举例	(39)
七、 怎样才能“养身长寿”	(41)
1. 练气功可养身长寿	(41)
2. 练同样的功法,有些人练后能取得“养身长寿”的效果,而有些人却不能得到,这是为什么?	(41)
3. 有些功法练后容易取得“养身长寿”的效果,而有些功法却不能为什么?	(41)
4. 有少数不练功的人也能达到长寿,这是何原因?	(42)
5. “恢复型”的功法锻炼和“消耗型”的功法锻炼有什么区别?	(42)
6. 用什么方法练功能使人体在较短的时间内得到放松?	(43)
7. 古代人练功养身和现代大多数人练功养身有什么区别?	(43)
8. 气功锻炼与气化活动规律与“养身长寿”的关系	(44)
9. 放“松”与健康	(45)
八、 常见病简易练功法	(47)
1. 服气法病、强身长寿功法	(47)
2. 治疗慢性心脏病功法(有体内怕冷发热者)	(48)
3. 治疗慢性肺病功法(而胸膈有胀满者)	(48)

4. 治疗脾脏肿大功(身体上如风游走、痒疼、而胸又闷者)	(49)
5. 治疗慢性肝炎、肝肿大功法(肝病并有眼痛和忧愁不乐 的情绪表现).....	(50)
6. 治疗牙痛和齿坚牢功法	(51)
7. 健眼明目功法	(51)
8. 令人耳不聋功法	(52)
9. 治疗头白发和头风功法	(53)
10. 美容功法.....	(54)
11. 健身除百病功法.....	(55)
12. 除人睡闷功法.....	(55)
13. 治疗食伤、寒热、腹中痛病功法.....	(56)
14. 治五劳、水肿病功法	(56)
九、 练好“武当保健医疗气功”功法秘诀	(58)
1. 功法要求	(58)
2. 功法特点	(58)
3. 功法班次	(59)
十、 练功问题解答	(70)
1. 怎样才能在规定时间内练好“武当保健医疗气功”来达到健 身、祛病、强身长寿的作用?	(71)
2. 什么叫全身放松? 怎样才能做到全身放松? ...	(71)
3. 练“武当保健医疗气功”时为什么要全身“放松”?	(72)
4. 什么叫吸足呼尽? 怎样才能做到吸足呼尽? ...	(73)
5. 练“武当保健医疗气功”为什么一定要吸足呼尽?	(73)

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/>