

郭林讲授



新气功疗法

〔初级功修订本〕

安徽科学技术出版社

样 本 库

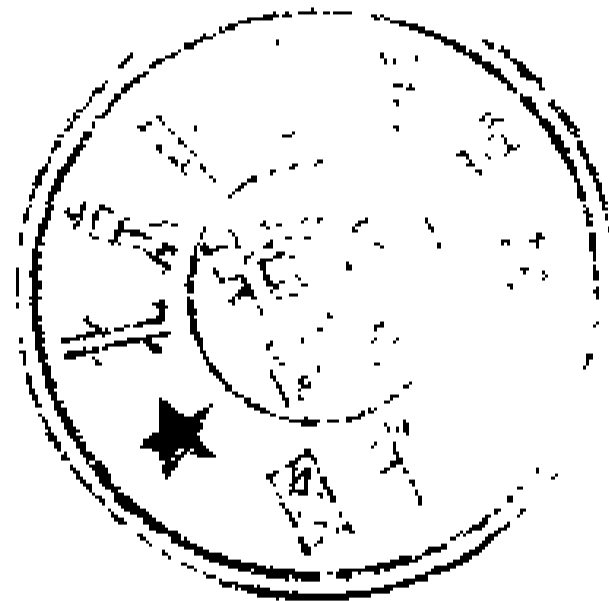
新 气 功 疗 法

(初级功修订本)

郭 林 讲 授

陶 秉 福 整 理

5416/115



安徽科学技术出版社

1081159

目 录

第一章 新气功疗法概说	1
第二章 练功总则	5
(一)树立信心、决心和恒心	5
(二)衣食住行的调整	6
(三)牢记“调、软、远”	7
(四)掌握“意、气、形”	7
(五)辨证论治，因人、因时而异	9
(六)慢性病患者选功练功一般原则	10
(七)癌症患者选功练功一般原则	12
第三章 中度风呼吸法自然行功	18
第一节 预备功	19
(一)松静站立	19
(二)中丹田三个气呼吸	22
(三)中丹田三开合	24
第二节 迈步与手的摆动	25
第三节 风呼吸法	26
第四节 行进时其他功法	27
第五节 简式收功法	28
第四章 风呼吸法定步功	29
第一节 一般的风呼吸法定步功	29
第二节 快式风呼吸法定步功	31
第三节 慢式风呼吸法定步功	31

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/>