

目 錄

第一章 概 述	1
第二章 練功規範	6
第一節 練功程式	6
一、功前準備	6
二、調姿法	6
三、調息法	24
四、調意法	24
五、收功法	25
第二節 太極彩球氣功及其自發外動	29
第三節 注意事項	32
第四節 練功效應	35
一、正常效應	35
二、異常效應	37
第三章 練功總則	38
第一節 心合太極	38
第二節 形鬆腰活	39
第三節 圓、柔、蛹三字訣	41
一、圓	41
二、柔	42
三、蛹	42
第四節 治則	43
一、扶正祛邪	43
二、平秘陰陽	46

三、因人選功·····	48
四、因時因地適當調整·····	48
五、拖球連轉速度與治療關係·····	49
第四章 五行辨證施功及其機制 ·····	50
第一節 五行與臟腑的五色聯系·····	50
第二節 五行的生克乘侮及其在太極彩球 氣功中的辨證治療機制·····	51
第三節 五行辨證施功法·····	54
一、心病辨證施功·····	54
二、肝病辨證施功·····	55
三、脾病辨證施功·····	55
四、肺病辨證施功·····	55
五、腎病辨證施功·····	56
第五章 氣血津液辨證施功法 ·····	57
第一節 氣病辨證施功·····	57
第二節 血病辨證施功·····	58
第三節 氣血同病辨證施功·····	59
第四節 津液病辨證施功·····	59
第六章 臟腑辨證施功法 ·····	61
第一節 心與小腸病辨證施功·····	61
第二節 肺與大腸病辨證施功·····	62
第三節 脾與胃病辨證施功·····	64
第四節 肝與膽病辨證施功·····	65
第五節 腎與膀胱病辨證施功·····	66

第七章 配合功法	68
第一節 內養功	68
一、姿式.....	68
二、呼吸法.....	71
三、意守法.....	72
第二節 強壯功	73
一、姿式.....	73
二、呼吸法.....	76
三、意守法.....	76
第三節 放鬆功	76
一、姿式.....	76
二、呼吸法.....	77
三、意守法.....	77
第四節 站樁功	78
第五節 其他	79
一、浴頭.....	79
二、揉腹.....	79
三、叩齒咽津.....	80
四、搓腰眼.....	80
五、搓腳心.....	80
六、常用穴位.....	81
第八章 常見疾病的施功防治	82
第一節 呼吸系統疾病	82
一、急、慢性支氣管炎.....	82
二、支氣管哮喘.....	83
三、矽肺.....	84
四、慢性肺源性心臟病.....	85

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/>