

目 录

前 言

第一章 铜钟气功的起源及其发展	(1)
第二章 铜钟气功的特点和功用	(4)
第一节 特点	(4)
第二节 功用	(7)
第三章 铜钟气功练功要领	(10)
第四章 铜钟气功功法	(13)
第一节 姿式	(13)
一 站式	(13)
(一) 铜钟式(基本式)	(13)
(二) 三钟式	(14)
(三) 怀胎式	(14)
(四) 催劲	(15)
(五) 八字劲	(20)
(六) 奔马劲(丁八柔马劲)	(21)
(七) 一字劲	(22)
二、坐式	(23)
(一) 正坐式	(23)
(二) 负坐式	(24)
(三) 自然盘坐式	(24)
(四) 单盘式	(25)
(五) 双盘式	(25)
三、卧式	(25)

(一) 自由仰卧式	(26)
(二) 高卧式	(26)
(三) 盘卧式	(27)
(四) 高尾盘卧式	(27)
(五) 蹬卧式	(28)
(六) 蜚龙式	(28)
(七) 虾卧式	(28)
(八) 蛙卧式	(29)
第二节 入静与意守	(30)
一、默念法	(32)
二、数息法	(32)
三、数字法	(32)
四、自训法	(32)
五、诱导法	(32)
六、回忆法	(33)
七、借意法	(33)
八、忆言法	(33)
九、视物法	(33)
十、设想法	(33)
第三节 呼吸	(36)
一、自然呼吸法	(37)
二、腹式呼吸法	(38)
三、逆呼吸法	(39)
四、停闭呼吸法	(39)
第四节 收功	(41)
一、站式的收功法	(41)
二、坐式的收功法	(43)
三、卧式的收功法	(43)

四、大动的收功法	(44)
第五节 导引和辅助功	(45)
一、导引	(45)
(一) 按摩法	(45)
(二) 静按法	(47)
(三) 颤按法	(47)
(四) 离体导引法	(47)
(五) 穴位按摩法	(48)
二、辅助功	(50)
(一) 自我穴位按摩	(50)
(二) 拉胸	(50)
(三) 伏背	(51)
(四) 熊功	(51)
(五) 下蹲	(51)
(六) 搓腰	(52)
(七) 擦腹	(52)
(八) 按会阴擦腹	(52)
(九) 擦涌泉	(53)
(十) 鸣天鼓	(53)
(十一) 项功	(53)
(十二) 叩齿	(54)
(十三) 舌功	(54)
(十四) 漱津	(54)
(十五) 浴头	(54)
(十六) 擦鼻梁	(55)
(十七) 浴手	(55)
(十八) 浴臂	(55)
(十九) 浴胸	(56)

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/>