

目 录

出版说明
序(代)
引 言

普及功法

- 一、概述(3)
- 二、热身法(6)
 - 1. 摇膀子——摇丹田(8)
 - 2. 摩肩——摩丹田(9)
 - 3. 猫洗脸——转丹田(11)
 - 4. 鹰爪恨天无环——压丹田(13)
 - 5. 野马奔槽——提丹田(14)
 - 6. 扁担——拉丹田(16)
 - 7. 搓草绳——搓丹田(17)
 - 8. 乌牛摆头——曲丹田(19)
 - 9. 磨豆腐——磨丹田(21)

三、马步站桩功	(23)
四、扳指(趾)法	(27)
五、动功	(32)
1. 双臂揽月	(32)
2. 抱球	(34)
3. 十字手	(35)
4. 丹凤朝阳	(36)
5. 仙人指路	(38)
6. 力劈华山	(39)
7. 海底捞月、怀中抱月	(41)
8. 霸王举鼎	(42)
六、调气功	(44)
1. 拉气	(44)
2. 转气	(46)
七、收势	(48)
1. 导气	(48)
2. 雷声——压气	(50)
八、坐功	(52)
1. 平坐式	(52)
2. 单手合十式	(53)
3. 双手合十式	(54)
4. 盘坐式	(55)
九、卧功	(56)

十、保健按摩功	(58)
1. 梳头	(58)
2. 开印堂	(59)
3. 揉眼睛	(59)
4. 搓鼻子	(60)
5. 揉人中	(60)
6. 揉承浆	(61)
7. 推地仓	(62)
8. 扣齿	(62)
9. 舌刷牙	(63)
10. 揉颊车	(64)
11. 干洗脸	(64)
12. 搓颈椎	(65)
13. 鸣天鼓	(65)
十一、快速得气功法	(67)
1. 振抖催气功	(67)
2. 益智功	(68)
3. 双龙戏珠功	(70)
4. 三元灌气功	(71)
十二、自我排打功	(75)
1. 排打头部	(75)
2. 搓脸	(76)
3. 排打双肩	(76)

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/>