

目 录

一、功法概述	1
二、辨证练功、辨证施功	7
三、介绍几种桩前动功	11
(一) 阙巧根所传动功	11
1. 调息	11
2. 三环聚气	12
(二) 王瑞亭创编的热身法	13
1. 摇丹田	14
2. 搓丹田	14
3. 磨丹田	17
(三) 陈平章创编的动功	18
1. 弹腿放松	18
2. 大鹏俯视	18
3. 大鹏观天	19
4. 大鹏飞翔	20
四、内劲一指禅的基础功	22
(一) 马步桩	22
(二) 马步对掌	25
(三) 掌心开合	26
(四) 罗汉滚球	27
(五) 罗汉抱球	28

(六) 罗汉戏球	29
(七) 罗汉取元	30
(八) 罗汉出掌	30
(九) 罗汉推掌	34
(十) 罗汉十字手	35
(十一) 罗汉推球	36
(十二) 弓步桩	37
(十三) 虚步桩	38
五、内劲一指禅的提高功	41
(一) 鹤形桩	41
(二) 龙形桩	42
(三) 伏虎罗汉桩	43
(四) 蛇形桩	44
(五) 托塔桩	45
(六) 一字桩	46
(七) 童子拜佛桩	48
(八) 童子拜观音桩	48
(九) 虎形桩	49
六、扳指功, 独特的练功法	51
(一) 扳指功的机制、功理、作用和扳法	51
(二) 基本指法	56
(三) 对症指法	57
(四) 足趾扳动功理与方法	63
七、导引、采气和外气治病	65
(一) 导引	65
(二) 采气	68

(三) 外气治病	72
八、治病、养生离不开静坐	75
九、各种慢性疾病的不同练法	80
(一) 心血管系统疾病	80
(二) 消化系统疾病	81
(三) 呼吸系统疾病	81
(四) 神经、内分泌系统疾病	82
(五) 泌尿生殖系统疾病	82
(六) 五官科疾病	83
(七) 外科、皮肤科疾病等	83
(八) 以养生为主的练法	84
(九) 练功效应	84
(十) 练功注意事项	87
十、器械疗法和足部反射区疗法	88
(一) 桑棒排打	88
(二) 磁锤扣击	89
(三) 足部反射区理论和临床实践	94
十一、病例	108
附录	119
1. “少林内劲一指禅”的四个第一(李之楠)	119
2. 人体经络穴位图	122
参考书目	125

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/>