

目 录

气功的基本知识	1
形神庄 庞鹤鸣	
谈智能功.....	14
形神庄.....	21
第一节 鹤首龙头气冲天.....	21
第二节 寒肩缩项通臂肩.....	26
第三节 立掌分指畅经脉.....	29
第四节 气意鼓荡臂肋坚.....	31
第五节 俯身拱腰松督脉.....	33
第六节 转腰涮胯气归田.....	35
第七节 平足开胯分前后.....	38
第八节 膝跪足面三节连.....	41
第九节 弹腿翘足描太极.....	43
第十节 回气归一转混元.....	44
捧气贯顶法.....	50
三心并站桩.....	61
峨嵋健美气功 刘治邦	
概述.....	68
峨嵋健美气功功法.....	72
第一节 筑基开窍.....	72

第二节 行气通经.....	79
第三节 聚气养身.....	100
健身导气法(附加功).....	111
峨眉健美气功对调身调心调息的应用.....	118

气功自控疗法	张明武
绪论.....	128
气功自控疗法是行之有效的抗癌功法.....	129
气功自控疗法的基本功法的起式和收式.....	136
松静站立式.....	136
三嘘吸式.....	138
三开合式.....	139
气功自控疗法重要功法.....	140
强肾法.....	140
强肺法.....	143
消炎止痛法.....	144
通便法.....	146
利尿法.....	147
降压法.....	149
升压法.....	151
强胃法.....	153
坐转乾坤功.....	157
调神功.....	163
三焦抗癌法.....	176
快速消瘤法.....	177
保健防癌法.....	177
学练气功自控疗法的要领及注意事项.....	178

鱼戏气功防治近视简易功法	官 晏
关于鱼戏气功	184
鱼戏气功防治近视简易功法.....	189
预备式.....	189
第一节 活颈吐纳.....	190
第二节 沉鱼水底.....	194
第三节 点水荡游.....	197
第四节 甲刺头面.....	202
辅助功.....	212

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/>