

目 录

| | |
|---------------------|------|
| 《千钧坠底功》总说 | (1) |
| 上篇 摆架要诀 | |
| 内八字摆架定形数息法第一 | (3) |
| 一、内八字摆架的作用 | (3) |
| 二、内八字摆架中的术语解释 | (4) |
| 三、内八字摆架中的主要型体 | (12) |
| 四、内八字摆架的做法 | (15) |
| 外八字摆架定形数息法第二 | (16) |
| 一、外八字摆架的作用 | (16) |
| 二、外八字摆架中的术语解释 | (19) |
| 三、外八字摆架中的主要型体 | (20) |
| 四、外八字摆架的做法 | (22) |
| 弓字摆架定形数息法第三 | (25) |
| 一、弓字摆架的作用 | (25) |
| 二、弓字摆架中的术语解释 | (26) |
| 三、弓字摆架中的主要型体 | (27) |
| 四、弓字摆架的做法 | (28) |
| 平字摆架定形数息法第四 | (30) |
| 一、平字摆架的作用 | (30) |
| 二、平字摆架中的术语解释 | (31) |
| 三、平字摆架中的主要型体 | (32) |
| 四、平字摆架的做法 | (35) |

| | |
|---------------|------|
| 直虚字摆架定形数息法第五 | (37) |
| 一、直虚字摆架的作用 | (37) |
| 二、直虚字摆架中的术语解释 | (38) |
| 三、直虚字摆架中的主要型体 | (39) |
| 四、直虚字摆架的做法 | (40) |
| 屈虚字摆架定形数息法第六 | (42) |
| 一、屈虚字摆架的作用 | (42) |
| 二、屈虚字摆架中的术语解释 | (43) |
| 三、屈虚字摆架中的主要型体 | (44) |
| 四、屈虚字摆架的做法 | (45) |
| 仆字摆架定形数息法第七 | (48) |
| 一、仆字摆架的作用 | (48) |
| 二、仆字摆架中的术语解释 | (48) |
| 三、仆字摆架中的主要型体 | (50) |
| 四、仆字摆架的做法 | (51) |

中篇 做架要诀

| | |
|----------------|------|
| 内八字功做架闭息至秘法第一 | (54) |
| 一、内八字功做架的作用 | (54) |
| 二、内八字功做架中的术语解释 | (55) |
| 三、内八字功做架中的主要型体 | (65) |
| 四、内八字功做架中的方式方法 | (65) |
| 外八字功做架闭息至秘法第二 | (69) |
| 一、外八字功做架的作用 | (69) |
| 二、外八字功做架中的术语解释 | (70) |
| 三、外八字功做架中的主要型体 | (72) |
| 四、外八字功做架中的方式方法 | (72) |
| 弓字功做架闭息至秘法第三 | (75) |
| 一、弓字功做架的作用 | (75) |

| | |
|---------------------|-------|
| 二、弓字功做架中的术语解释..... | (76) |
| 三、弓字功做架中的主要型体..... | (78) |
| 四、弓字功做架中的方式方法..... | (78) |
| 平字功做架闭息至秘法第四..... | (83) |
| 一、平字功做架的作用..... | (83) |
| 二、平字功做架中的术语解释..... | (84) |
| 三、平字功做架中的主要型体..... | (85) |
| 四、平字功做架中的方式方法..... | (86) |
| 直虚字功做架闭息至秘法第五..... | (91) |
| 一、直虚字功做架的作用..... | (91) |
| 二、直虚字功做架中的术语解释..... | (92) |
| 三、直虚字功做架中的主要型体..... | (94) |
| 四、直虚字功做架中的方式方法..... | (94) |
| 屈虚字功做架闭息至秘法第六..... | (98) |
| 一、屈虚字功做架的作用..... | (98) |
| 二、屈虚字功做架中的术语解释..... | (99) |
| 三、屈虚字功做架中的主要型体..... | (101) |
| 四、屈虚字功做架中的方式方法..... | (101) |
| 仆字功做架闭息至秘法第七..... | (105) |
| 一、仆字功做架的作用..... | (105) |
| 二、仆字功做架中的术语解释..... | (106) |
| 三、仆字功做架中的主要型体..... | (107) |
| 四、仆字功做架中的方式方法..... | (108) |

下篇 操作禁要

| | |
|-------------------|-------|
| 操作日程第一..... | (113) |
| 禁忌秘要第二..... | (117) |
| 一、做架中的禁规大忌..... | (117) |
| 二、演练千钧坠底功之秘要..... | (118) |

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/>