

延王字诀：入



该资料网上搜集所得 版权归作者所有
 QQ交流群：16935254

延王心要：定气和神，止念收心。
 自然呼吸，吐浊纳清。
 渐行渐入，由松至紧。
 疏通筋脉，启动元真。

定气和神势

此式正身盘腿趺坐。
 竖起脊梁，微微收腹。
 耳肩鼻胸遥遥相对。
 眼神内收，眼光平视不出一尺。
 两手阳掌叠于小腹前。
 右手在上，左手在下。
 两大拇指相叩。
 即两臂抱大圆，十指抱小圆。
 此式定式，呼吸九次。

身体放松，一心调息。
 气穴微闭，则气定；
 神光内敛，则神和。
 是名定气和神。

延王字诀：环



该资料网上搜集所得，版权归原作者所有
QQ交流群：18935254

延王心要：正身端坐，合眼收神。
提肘沉肩，双臂环拱。
一心调息，运气归神。
手心相印，真气流通。

握固神思势

此式就前式两手左右分开。
两手向上，阴掌直臂，一字平肩。
吸气一口。
两手向前、向上、向后翻转，
向前曲臂内收。
左手阳掌，右手阴掌。
手心相叠，安放黄庭之上。
出气一口。
此式定式，呼吸三次。

延王字诀：架



该资料网上搜集所得 版权归作者所有
QQ交流群：16935254

延王心要：双手合十，逆向划圆。
俯身引手，导气上旋。
顺气收功，气流一线。
盘肘高架，合掌归元。

合掌跏趺势

此式就前式两手逆转，
叠掌变合掌，掌梢朝下。
俯身向前，
双手合掌向下、向前、向上尽力划圆。
划至上前方。
身体随之直起。坐身不动。
吸气一口。
合掌向下拉回，至胸前。坐身合掌。
出气一口。
此式定式，呼吸三次。

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/>