

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/>