

<<中国文王气功--卷一>>

图书基本信息

书名：<<中国文王气功--卷一>>

13位ISBN编号：9787502328474

10位ISBN编号：7502328475

出版时间：1996-10

出版时间：科学技术文献出版社

作者：杨启润

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中国文王气功--卷一>>

内容概要

内容简介

文王气功功法理论源于《清静经》。

本书重点阐述了

文王气功渊源与宗旨，易学丹道周天功法浅说，八卦与五行，“元气”修炼，德养乾坤气。

具体介绍了清静功、

立式动功、卧式动功、罡印养生功的功理、功法、练功要领、功效、注意事项等。

练功的各种动作，均附图说

明，以便习练者掌握。

本书适于广大气功爱好者及气功研究者阅读。

<<中国文王气功--卷一>>

书籍目录

- 目录
- 题词
- 序
- 前言
- 第一章 文王气功渊源与宗旨
 - 第一节 文王八卦图简析
 - 第二节 《清静经》简介
 - 第三节 概述
- 第二章 易学丹道周天功法浅说
 - 第一节 易学与易学气功
 - 第二节 外丹与内丹
 - 第三节 周天与周天功法
- 第三章 八卦与五行
 - 第一节 八卦简介
 - 第二节 八卦配八脉
 - 第三节 阴阳浅说
 - 第四节 五行初论
 - 第五节 天干地支
- 第四章 “元气”修炼
 - 第一节 元气
 - 第二节 元气的运化规律
 - 第三节 元气与生命
 - 第四节 元气的修炼
- 第五章 德养乾坤气
 - 第一节 道德的含义
 - 第二节 性命双修
 - 第三节 功德并进
- 第六章 清静功
 - 第一节 功法渊源
 - 第二节 初级功法
 - 第三节 八字功诀
 - 第四节 清、松、静要旨
 - 第五节 静坐姿势
 - 第六节 呼吸方法
 - 第七节 导气方法
 - 第八节 意念与观照
 - 第九节 准备及收功
 - 第十节 练功要领
 - 第十一节 内气运行图
 - 第十二节 练功参悟图
 - 第十三节 清静功科学原理初探
- 第七章 立式动功
 - 第一节 阴阳混沌
 - 第二节 阴阳初开
 - 第三节 筑精开窍

<<中国文王气功--卷一>>

- 第四节 四门朝阳
- 第五节 玉枕导通
- 第六节 阴阳贯通
- 第七节 全身开泰
- 第八节 三才合一
- 第八章 卧式动功
- 第九章 罡印养生功
 - 第一节 法轮常转
 - 第二节 手攀杨柳
 - 第三节 金瓶映月
 - 第四节 剑指飘香
 - 第五节 安炉立鼎
 - 第六节 日月雷鸣
 - 第七节 龙虎交媾
 - 第八节 五气朝元
 - 第九节 九五归一
- 第十章 有关问题及注意事项
- 附录
 - 一、文王气功修炼问答
 - 二、功效实例介绍

<<中国文王气功--卷一>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>