

<<道家能量养生功>>

图书基本信息

书名：<<道家能量养生功>>

13位ISBN编号：9787546400754

10位ISBN编号：7546400759

出版时间：2009-10

出版时间：成都时代

作者：能子

页数：111

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>

## <<道家能量养生功>>

### 内容概要

本书通过能量太极长寿养生修炼、内丹辟谷养生术、道家简易养生太极拳十二式三大版块以道家哲学理论为基础，结合内丹术的修炼。

通过能量太极拳的修炼、体悟，可以达到健康、长寿、悟道、思维过人，反应敏捷，鹤发童颜的功效。

书中每套功法都配有功理口诀、功法口诀、功法动作、动作原理解析和医疗功效。

帮助习练者在体悟感悟能量太极拳之奥妙。

书中特别提到道家能量辟谷术与养生的关系，并明确指出辟谷跟断食是两个既相同又不同的概念。

香港女博士周玉霞辟谷10天全程日记更能让读者真实了解辟谷养生的神奇功效。

揭开辟谷养生的神秘面纱。

在自然和谐统一的过程中，祛病强身。

太极拳道玄之又玄，既简又玄，关键在悟，轻灵而柔韧，飘逸而自然，宁静而致远，意聚神凝，至虚神明，感知生灵之妙悟，天地万物之理，无为而无所不为。

<<道家能量养生功>>

作者简介

能子（涂方禹）  
（香港）世界医道武学研究中心技术总监  
深圳市医药卫生专家工作组专家  
中国民间中医医药研究开发协会委员  
能量神针发明人  
能量太极拳、能量养生术创始人

<<道家能量养生功>>

书籍目录

第一章 能量太极长寿养生修炼 第一节 医道禅儒武，能量太极——能量太极的概况及特点

一、什么是能量太极拳 二、能量太极拳的特点 第二节 内功养生简史 一、远古时期养生 二、春秋战国时期养生 三、秦汉、魏晋南北朝时期养生 四、隋唐时期养生 五、宋金元时期养生 六、明清时期内功养生 七、民国时期内功养生 八、新中国成立后养生

第三节 何谓长寿养生功 第四节 能量太极长寿养生功八式 第一式 乌龙吸水 第二式 灵龟登天 第三式 丹凤朝阳 第四式 仙鹤亮翅 第五式 天马踢蹬 第六式 灵猴献桃 第七式 锦狮戏球 第八式 百鸟归林 第五节 养生功有哪些功能

第二章 内丹辟谷养生术 第一节 内丹辟谷养生术概述 一、辟谷起源 二、辟谷并非断食 三、坚持修炼内丹术为辟谷之首要 第二节 功能卓越的道家能量辟谷术 一、辟谷的治疗原理 二、辟谷的神奇功效 三、辟谷是减肥排毒最佳方式 四、辟谷能治疗哪些常见病 五、辟谷治病的奥秘 六、辟谷后的饮食营养 七、辟谷期间机体的生理与代谢变化 八、辟谷宜忌人群 九、辟谷注意事项 第三节 内丹田修炼 一、内丹是什么？ 二、道家内丹发展之路 三、内丹术修炼的要诀 四、内丹辟谷养生术八式 第四节 内丹辟谷实例日记 第三章 道家简易养生太极拳十二式

## <<道家能量养生功>>

### 章节摘录

插图：精、气、神是道家炼丹之药，上药者，炼精化气，炼气成神，炼神合道，这是七返九还之要诀，所谓“借问因何是我身不离精气与元神”。

太极拳练的也是精气神，从丹田着手，太极拳之修炼与道家内丹功其内涵皆同，所谓同条共贯，都强调先要固本根。

本根之本，元精是也，精即是元气所化。

太极拳要求气沉丹田，是意、气、神、形的修持，我们所说的丹田，则是能量转换以及能量积聚的仓库。

能量太极拳是以道家哲学理论为基础，结合内丹术的修炼。

通过太极拳的修炼、体悟，可以达到健康、长寿、悟道、思维过人，反应敏捷，鹤发童颜的功效。

太极拳既简又深，关键在悟，在体悟中而渐懂劲，又能感悟太极拳之奥妙，轻灵而柔韧，飘逸而自然，宁静而致远，意聚神凝，至虚神明，感知生灵之妙悟，天地万物之理，无为而无所不为。

二、能量太极拳的特点（1）能量太极注重心态的修炼能量太极注重开心的修炼。

只有以一个乐观的心态，才能守住上乘内功，否则心不静魔自生，故有走火入魔之虞。

有上乘功力后会产生好胜的欲望，疯狂地去争名显威，因满足不了自私的愿望，心理产生矛盾，控制不住自己的身心，即是走火入魔。

威廉·詹姆斯提出：“心态是一种至高的人生境界，一种对荣誉、金钱、利益的达观和豁达。

做人要有良好的心态，人生就会丰富多彩。

”《黄帝内经》曰：“病由心生”。

能量太极养生以良好的心态去修炼，经实践证明，修炼得法，对心理引起各种疾病有效控制率为100%，根治率80%以上。

能量太极拳修炼时面带微笑，进入一种享受的状态，感到无比的舒适愉快。

这种感觉扩散到全身每一个细胞，精力充沛，浑身洋溢着青春的朝气。

此时脑内就分泌出具有活跃细胞、增强体质功能的激素，可保持精力旺盛，从而达到健康长寿的效果。

。

## <<道家能量养生功>>

### 编辑推荐

《道家能量养生功》：道家太极长寿养生功：永葆青春，抗衰防病，助你长寿延年。

以开心养“精”为主，模拟龙、龟、凤、鹤、马、猴、狮七个动物动作演变而成。

结合吴式太极拳及单推手，能够打通全身经络。

道家能量辟谷内丹养生术：排除身体毒素，阴阳协调，调心、养气一身轻。

辟谷术即通过不食来达到清理肠道及身体内的毒素，让身体回复纯净。

辟谷之法，素来是太极修行的法门，但它不是简单的绝食，而是通过周密的“不食”“适应”“调理”“排毒”等一系列步骤来达到调理肠道、预防血液疾病、提高免疫、促进消化吸收、改善身体阴阳平衡的目的。

道家养生太极拳：调理周身之气，内外兼修、疗病化疾，柔中带刚、动中犹静，养生太极拳将拳术、导引术、吐纳术三者完美结合。

静可以养脑力，动可以活气血，内外兼修，身心一致。

调整人体阴阳，疏通经络，和畅气血，使人的生命得以旺盛。

DVD国际专业影视传媒高清拍摄，多角度呈现：太极名师打造，千年太极养生精髓，三套能量太极养生术示范演练。

能量养生术以道家哲学理论为基础，结合内丹术的修炼。

通过太极拳的修炼、体悟，以达到健康长寿、调心养气、疗病愈疾的目的。

招招精彩，动作要领全程解说。

三大自创能量太极养生功，助你回复活力，健康长寿，摆脱疾病困扰影视畅销版DVD名家示范，精彩演绎调理抗病，健康延年

<<道家能量养生功>>

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>