

<<李少波真气运行法>>

图书基本信息

书名：<<李少波真气运行法>>

13位ISBN编号：9787802318380

10位ISBN编号：7802318386

出版时间：2010-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：李少波 李天晓

页数：190

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>

## <<李少波真气运行法>>

### 内容概要

《李少波真气运行法》首先以增强生命活力、完整有序的动静功法系列和系统的真气运行法理论，构建了真气运行学说的基本体系；其次穷究“三圣道”理论、天人之际的哲学底蕴，将真气运行学说根植于灿烂的五千年华夏文化之中；最后，以数据翔实的临床总结、实验研究和病例实践、体会为验证，上下呼应，前后印证。

## <<李少波真气运行法>>

### 作者简介

李少波，1910年2月出生，河北省安平县人。

幼年体弱多病，师从祖父学练吐纳导引、行气摄生之术，兼攻《黄帝内经》、《道德经》、《易经》、《勿药元诠》等经典，研究各家各派养生修持要旨。

经数十年的躬亲实践和潜心钻研，深悉医经即道，道经亦医，皆以健身延年为旨归。

20世纪

## &lt;&lt;李少波真气运行法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 真气与真气运行——生命活动的核心 第二章 真气运行的通路——经络 第三章 真气运行五步功成 一、五步功成 二、真气运行法姿势 三、对五官的要求 四、练功须知 第四章 《黄帝内经》与真气运行 第五章 动与静 一、动与静的关系 二、静极生动 三、八触 四、动极复静 第六章 真气运行对五脏和疾病的影响 一、肺脏 二、心脏 三、肝脏 四、脾胃 五、肾与命门 附：练功病例小结45例 第七章 真气运行的动力与丹田 一、呼吸的生理 二、呼吸运动天人相应 三、呼吸运动对真气的影响 四、调整呼吸 五、丹田的部位及命名 六、丹田的作用 第八章 真气运行高级功法——真气抟聚法 一、混元坐——真气抟聚法之一 二、下河车搬运——真气抟聚法之二 三、上河车搬运——真气抟聚法之三 四、五行攒簇——真气抟聚法之四 五、五龙蛰法——真气抟聚法之五 结语 真气抟聚论 附：捻指通经 第九章 《黄帝内经》养生修真秘旨——《内经图》释义 一、题解 二、生化之源 三、修真秘要 四、赞真气抟聚之妙 五、脏象 六、补释 第十章 真气运行法印证 一、真气运行法与《内经图》 二、真气运行法与《行气玉铭》 三、真气运行法与道家 四、真气运行法与内丹术 五、真气运行法与儒家 六、真气运行法与易卦 七、真气运行法与佛家 八、真气运行法与《西游记》 第十一章 练功体会10则 一、我的养生之道——翟翕武同志访谈录 二、真法奏奇效一靠信二靠练 三、矢志不渝从苦练争做凡间活仙翁 四、真气运行法慈惠无穷 五、练功要专一短期可通督 六、真法起效时间有早有晚 七、自学真气运行五步静功实践体悟 八、真气运周天形神妙圆通——谈真气运行法与太极拳兼练 九、练好五禽导引精盈气盛神旺 十、让真法为更多的印尼人造福 第十二章 练功指导(问题解答)

<<李少波真气运行法>>

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>