

<<李鳳山平甩功>>

图书基本信息

书名：<<李鳳山平甩功>>

13位ISBN编号：9789861244136

10位ISBN编号：9861244131

出版时间：2005年06月13日

出版时间：商周出版

作者：李鳳山

页数：225

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>

## <<李鳳山平甩功>>

### 內容概要

《李鳳山平甩功》傳授的「平甩功」，是當代修養大師李鳳山師父為了適應現代人的生活，融合達摩的「易筋經」和張三丰的「太極」而成的簡易養身功法。

「平甩功」鍛鍊後得到的不凡效果，除了許多人親身體證外，透過國科會的氣功科學實驗，也已通過無數次的驗證，其實驗數據也屢次在國際上為中國人爭得一席學術地位。

任何人只要按部就班照本書所寫的方法鍛鍊，幾乎都可以從「平甩」中恢復不同程度的健康信心。

這招「平甩功」與一般的甩手功不同，沒有什麼練習禁忌。

練的時候全身放鬆手自然擺動。

但雖放鬆，卻是鬆中有動、動中有鬆，陰陽調和剛柔並濟。

甩手功鍛鍊能讓氣血到達四肢末梢排出不潔之氣，而且十指連心，鍛鍊後氣血會回流循環到五臟六腑，使全身氣脈暢通、筋骨鬆開，靈活有彈性。

《李鳳山平甩功》將鉅細靡遺地剖析這一招「平甩功」，讓大家深入此功法之內涵，達到一門深入的效果。

只要好好練下去，這一招就能終身受用無窮。

而後再鑽研其他功法，平甩功所打好的順氣、通脈、鬆身的底子，都有助鍛鍊功效。

這招平甩功只需小小的空間，隨時可練習，是經濟、易學、方便的運動養身法。

平甩能達到「循環、排毒、補充與平衡」的效果，只要持恆練習，便能逐步改善健康狀態，並能調整心智，穩定情緒，是現代人必備的養生寶典。

## <<李鳳山平甩功>>

### 作者簡介

#### 李鳳山師父

家中世代素有修道習武傳統，成長時期許多機緣巧遇，先後得到修道隱士、武學奇人傾囊相授，歷經嚴格考驗，使其所學得以貫串古今、進而洗鍊出自在融通、平易灑脫的當代修行典範。

一九八七年，李師父受邀參與國科會氣功科學化「生物能場」實驗，獲得突破性成果，使我國在氣功科學領域的研究上蜚聲國際。

李師父孜孜不倦於「傳生活之道，授養生之業，解生命之惑」，一九八九年成立「梅門一氣流行養生學苑」，教授傳統養生術、中華武術，以及中國一脈相傳的修身養性之道，並接受各界及媒體邀請，積極推廣「動靜並修，內外兼養」的修養法則。

多年來，李師父為內政部警政署、刑事局、經濟部、法務部調查局等機要政府單位，及許多民間企業單位邀請授課的養生氣功大師。

李師父於養生武術領域之外，更致力於宣揚中華文化與藝術，每年定期舉辦大型功夫舞台劇，更率領子弟兵走訪海外，積極推動文化外交，在許多國際場合不斷呼籲以文化力量促進世界和平的理念及理想。

二〇〇九年，榮獲「全球中華文化藝術薪傳獎」；二〇一四年榮登「世界武術名人堂」，獲頒「先鋒傳奇獎」，為全球華人第一位獲此獎者。

<<李鳳山平甩功>>

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>