

<<五行健身功>>

图书基本信息

书名：<<五行健身功>>

13位ISBN编号：9787546404288

10位ISBN编号：7546404282

出版时间：2011-8

出版时间：成都时代出版社

作者：文泰元

页数：89

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>

<<五行健身功>>

内容概要

本书讲述了：调息润肺功集八段锦、五禽戏、太极、少林内功等传统养生功法之精华，主动性地对脏腑进行自我调节和自我补益，形、神、意、气合一，通过动作导引，开启穴位，滋润肺部，按摩脏腑，促进清新空气与体内真气交融会合。

可清理肺部浊气，调节气息升降开合，形成放松的心理和生理环境，增强心肺功能；对精神涣散、紧张抑郁、精力虚衰、呼吸沉滞等不适症状，以及胸闷、气喘、咳嗽、气管和支气管炎等呼吸系统疾病有独到功效。

<<五行健身功>>

作者简介

文泰元（又名文寅斌）；中国武术六段；亚武联华夏太极拳师协会特级教练；中国龙形太极门深圳分会会长、总教练；入编《当代中华武坛精英名录大典》；首届太极拳国际邀请赛第一名；香港国际武术节男子全能冠军；亚洲健身气功大赛第二名；全国健身气功联赛第一名。

<<五行健身功>>

书籍目录

第一章 调息润肺功 呼吸, 气血顺

- 一、现代呼吸吐纳功法——调息润肺功
- 二、肺的重要性及养生原理
- 三、肺与其他脏腑的紧密联系
- 四、与肺关联紧密的呼吸器官
- 五、肺的养生保健

第二章 调息润肺功 功法详参

- 一、习练要领
- 二、注意事项
- 三、功法详解

第一段

虚领调息 海底探针 种咒摆尾 霸王举鼎

第二段

倒步擒龙 扭转乾坤 金猴摘果 伏地寻根

第三段

自猿藏身 种龟蓄乏 佛光普照 引气归元

第三章 古代呼吸吐纳、肺部养生术精选

- 一、源远流长的导引术
- 二、六字气诀
- 三、吐纳导引功
- 四、玉蟾吸真功
- 五、幻真运气法

<<五行健身功>>

编辑推荐

五行调息润肺养生功以中国古代的养生保健思想为魂，以传统中医学五行理论为骨，创编而成。整套功法汲取了六字气诀、八段锦、五禽戏、易筋经、龙形太极内功、太极拳、少林武术等中国传统导引术的菁华。

功法中既有调整呼吸、屈伸肢体的动作，又有刺激穴位、摩运脏腑的动作，对防治疾病、锻炼身体、延年益寿和心性修养具有积极作用。

《五行健身功（调润）》分为三部分。

第一部分粗略介绍了一些关于肺部的基本知识；第二部分详细讲解了习练调息润肺功的段式，并针对每个具体动作，编排了相应的示例图片；第三部分精选了几种中国古代的肺部养生术。

本书所介绍的功法新颖、实用，简单易学，是养生爱好者的必修功课。

<<五行健身功>>

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>