

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《道家能量养生功》

内容概要

《道家能量养生功》汲取千年太极养生精髓，能子养生医道扛鼎之作。太极，无极也，万物之生，能量之源。三大能量太极养生功，长寿养生功、永葆青春、回复活力。内丹辟谷养生术排除身体毒素，阴阳协调，调心、养气一身轻，道家养生太极拳调理周身之气，内外兼修，疗病化痰。

《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

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，否则心不松静魔自生，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》

精彩短评

- 1、此书图文并茂详细地讲解“道家养生功”，还有DVD作为动作的示范，值得推荐
- 2、书本光碟还成，样子挺新。书中也有一些不足的地方；是买来看能量养生功的，书中有些穴位位置没讲；博士辟谷的日记内容其实没有指导性
- 3、书的纸质很不错，正版书，呵呵呵
- 4、那dvd有毛病，辟谷那整章播不了，是质量本身问题！卓越查查！我买过，请网友注意，卓越请找厂家联系联系，这本书内容应该是不错的！
- 5、勤学苦练，战胜亚健康。
- 6、这类书的买与不买，封面站一部分，内容介绍站另一部分。
- 7、道家真功
- 8、可以！正打算用其在家辟谷！
- 9、我买过,dvd本身有质量问题,不能放,卓越查查,与出版社退换货.
- 10、效果没练出来，有闲时间的连连吧
- 11、有辟谷的理论和实践,还有内丹修练,值得一读.
- 12、我在这本书的指导下进行了辟谷，皮肤变得好白，皱纹也细了！
- 13、这本书是介绍道家修炼的书。是用不同的功法积聚人体能量，是一本难得的好书
- 14、道家是以自然为前提的，身边这样的人很多，想在理论上多看一些

1、《道家能量养生功》人们对寿命的重视已经可以归类于一种情结，在中国，从古至今，修道者孜孜不倦追求长生久视，或多或少影响了百姓的养生观念，尤其缺医少药的状况从来没有彻底改观过，为什么即使在今天医疗有很大提升的情况下还会这样呢？我觉得“缺医”有两个含义，缺医生与缺医治，缺医生，大城市可能是缺名医？穷乡僻壤缺的可是能看病的医生；缺医治，一没医生无法及时就医，二大病难治，中国人习惯积少成多，小病挨到无法忍受才去看，往往已经病入膏肓，想少花钱不去看小病，到重病不得不花大价钱，往往医疗已经无力回天。“少药”听起来很好笑，那么多药厂呢，怎么会“少药”？药厂要赚钱，就要生产能高价的药，除非国家扶持，不然都喝西北风。药有既便宜又有效的——少；便宜无效的——除非处方里的安慰剂；贵且无效——可能没有，除非安慰剂被哄抬；贵且有效——多一点，不过百姓很恼火；这不仅是西药，中成药不仅这样而且更贵。但就中药来说，少药的另一个概念就是原料的作用已经与古代有所减少，甚至药性不同，假原料的流行让中药越来越衰，中医也跟着越来越弱，很可惜！传统养生在于动静的结合，可能现在更提倡静，但要开始静还是静不下来，那就先做导引，做动功，我推荐的这本里面的功夫是涂方禹先生自己创编的，实质其实是先生练太极等功夫积攒下的经验，不是凭空捏造的，包含有传统功法的内容，里面有动功像长寿八式，动作简单好记，练习得法可以入静，静坐的内容在其附送的dvd里有涉及。我个人正练习长寿八式，第一步乌龙吸水我非常喜欢，从开始如太极的启式，到最后气归丹田，五个简单的俯仰开合就是一个完整的练习，练完心里都有种高兴的感觉；先生给这几个式取的名都很有趣，比如龙，龟，凤，鹤，马，狮，猴，再加最后收势。我觉得仅仅这八式做好了就能触碰到太极的精髓了。这本书也有不好的地方，比如穴位有的介绍不清，习练的遍数有时候没写，中间有个辟谷的日记我个人觉得没有多大的启发，网上的内容比这个日记详尽的不在少数，也有可能涂先生只是在于简单介绍辟谷，淡化神秘感吧。就说这些了，烦劳各位看客了。

《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：www.tushu000.com