

道家功法培训中心 六安道家功法 安徽旭华

产品名称	道家功法培训中心 六安道家功法 安徽旭华
公司名称	安徽旭华企业管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	合肥市包河区华东乐汇城5楼
联系电话	15055115016

产品详情

概论道家功祖述老庄，《道德经》说：“虚其心，实其腹”，“专气致柔，能归婴儿乎”。道教循之，创胎息法。唐代司马承祯又提倡“存想”，即存我之神，想我之身，道家功法学校，达到入静之境，且用意念导气运行，这是后来“金液还丹”、“大小周天”等功法的滥觞。道家功以长生为目的，主要有正一、全真两大派，两大派分若干宗派，两大派外也还有若干小派。各派在其功理、功法方面也各具特色。尽管如此，无论何宗何派其修持功夫都以炼养阴阳、都以返璞归真，天人合一为zui高境界，都以延年yi寿和长生不老为zui终目的。

让我们的体质越来越好的道家养生功法！

动作要点：开始撞时，力量一定要轻，幅度要小，穿运动衣裤（以防皮带或纽扣硌到皮肉），撞的时候全身放松，不要憋气，不要绷紧肌肉。请先感受一下撞“丹田”时腹内脏腑和心里的感觉，可以闭上眼睛，道家功法培训机构，仔细体会，呼吸自然而悠闲。说是“撞”，其实那是以后的事，开始练习的时候，应该叫作“靠”更为准确。每天撞个几分钟，慢慢地，我相信您多半会撞上瘾呢！

这个功法，可以说适合每个想要身体强壮的人，“丹田”是人体的发力点。“撞丹田”将帮您找到人体的能量库，使您真切地感受到什么是人体的“内力”。

为了更安全舒服，可以选一个方形抱枕隔在肚子与所撞物体之间。

拍打头颈法

功效：此健身方法可防治头晕、。

等头部疾病，六安道家功法，有延缓脑力、力的作用。

练习方法：坐于椅子上或站立，双眼平视前方，全身放松。然后举起双臂，道家功法培训中心，用双掌同时拍打颈部，左手拍打左侧颈部，右手拍打右侧颈部。先从后颈开始，逐渐向上拍打，一直拍打到前额部，再从前额部往后拍打，直到后颈部，这样反复拍打5~8遍为一次。每日晨起与临睡前可各做一次。

道家功法培训中心-六安道家功法-

安徽旭华由安徽旭华企业管理有限公司提供。安徽旭华企业管理有限公司是安徽合肥,教育、培训的企业，多年来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，满足客户需求。在安徽旭华领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈，共创安徽旭华更加美好的未来。