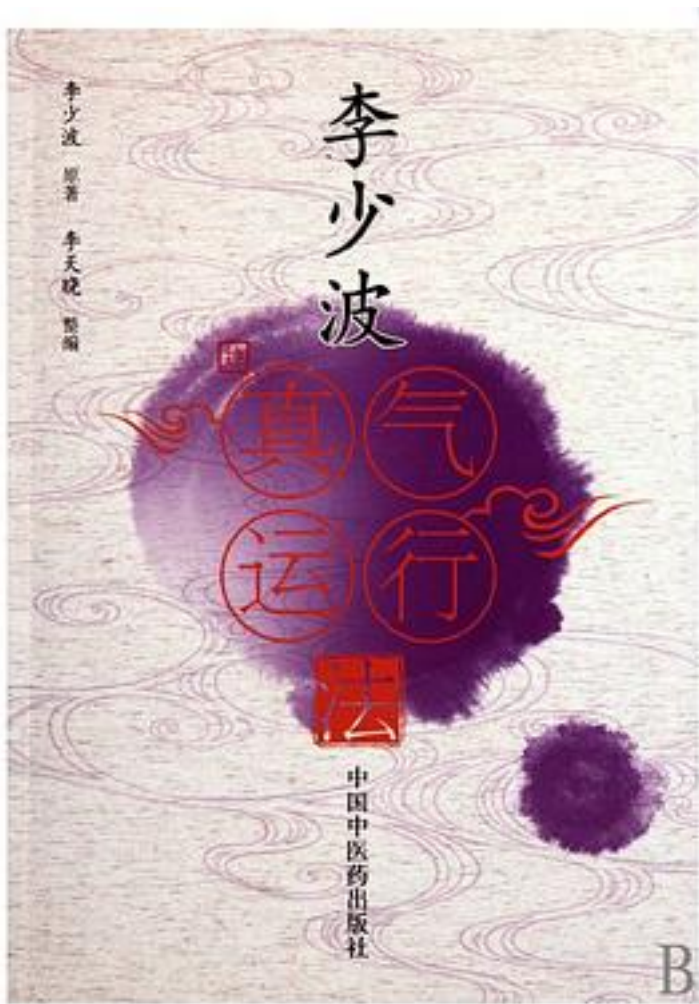


李少波真气运行法



[李少波真气运行法_下载链接1](#)

著者:李少波

出版者:中国中医药出版社

出版时间:2010-6-1

装帧:平装

isbn:9787802318380

李少波真气运行法，ISBN：9787802318380，作者：李少波 原著，李天晓 整理

作者介绍:

目录:

[李少波真气运行法_下载链接1](#)

标签

气功

中医

养生

李少波

真气五步运行法

修行

健康

武道

评论

练过，坚持中，真实不虚

2019-02-27
真传一句话，假传万卷书。整本书就是对一句真传的不同层面的解释和说明。

佛法不告诉你为啥按照方法练不用管。道法不断告诉你每一步为啥因为啥接下来要怎么做。这本书算是一本查询手册，另外没有师父带别瞎练。2015-03-21-偶得 /20262095

友邻已经在玩18岁小男生了，我还没能通督，失败

这书是不能看的，看完要是照做的话是害人的

练过

似乎跟内功有关的武术训练方法都类似

集众家之长，滋养我的修行。

書是好書，但，斷斷續續練了很多年不見成效，是自己的問題，是斷斷續續的問題。

戒躁，宁神，静坐，动静结合

实践出真知。

坚持练习一百天！必须坚持一百天！

略练了一下,很简单...入门级功法,忽悠小白用的

在尝试中，翻看了下书评居然这么少有点恍惚

真的有效果

真气运行五步功成，经过实践检验的功法

打通任督二脉就靠李老的方法了。练习了10天了，很有效，但是必须持续练。

师弟拷给我的资料里偶然发现的，半天看完。没试过守中丹田，可以试试看

八成内容都是引用引申和体会，卖大力丸的。

适合没有法基础的人锻炼身体，中医、佛法殊途同归，感觉气功是内观是分枝。

有理论有方法有实证案例，真正的符合中医理论的好书。

[李少波真气运行法_下载链接1](#)

书评

杜心武曾经说过“养生的方法，莫过于静坐”。以前有个老版绿色封面的《真气运行法》，发行量很大，印刷效果不如这个版本好。虽然是好书，但不是所有人都有能力行持，主要是难以坚持。多数人都或多或少有这样的情况，买了书，简单看下，就束之高阁，总想以后有心情了，再慢慢用...

[李少波真气运行法_下载链接1](#)