



附件二：

峨眉肝脏小炼形学习提纲

第一章 五脏的音符

1. 我们生活在声音的世界里
2. 身体内也充满了各种各样的声音
3. 来自身心深处的声音
4. 五音入五脏
5. 声成文，谓之音
6. 六字气诀与五脏音诀
7. 五脏的音符——唱歌给五脏听
8. 听音乐就养生——五脏养生乐

第二章 中医五脏导引术

1. “气”构成宇宙万物
2. 生命的三个层次
3. 生命的五大系统
4. 走进中华峨眉养生学——800年的传承
5. 峨眉五脏导引术
6. 医解“手印”
7. 峨眉丹医五指五脏五行图

第三章 五脏导引术常用姿势

1. 盘坐式
2. 正坐式
3. 跪坐式
4. 平肩档式
5. 弓箭档式
6. 卧式
7. 行式

第四章 五脏导引术基本身型

1. 头正顶悬
2. 竖脊正身
3. 握手结印
4. 两肩齐平
5. 合肘含胸
6. 缄口矜舌
7. 合眼垂帘

第五章 五脏导引术呼吸要领

1. 自然呼吸——基础练习方法
2. 顺腹式呼吸——点燃生命之火
3. 逆腹式呼吸——熔炼人体先天后天之气
4. 闭气——能量转化与绝虑静思
5. 均匀呼吸与节律性呼吸
6. 口呼口吸

第六章 肝脏导引术

1. 肝的概说
2. 肝的姿势
3. 肝的手印——千金闸印(小贴士：什么是握固)
4. 调整身形
5. 肝的音符——GE(歌)-WO(喔)
6. 练习方法及步骤
7. 功后导引 1) 摩运 2) 熨摩
8. 肝脏养生乐——《破茧》
9. 肝脏导引术口令词
10. 其它导引术的配合
11. 保养肝脏要穴
12. 肝脏喜欢的食物
13. 保肝心语