

## 李鳳山師父著作《平甩的震撼》



【梅門修生系列】李鳳山師父著作《平甩的震撼》本書並廣泛集結名人、醫界、重症患者修練平甩功的見證，分享他們在平甩功的「穩定、平衡、規律、自然」裡深入改造「身、息、心、靈」的過程—任何人只要按部就班、每天規律的練習，進而都能明白心性的問題、提昇性靈的境界。

評分：尚未評分

價格

\$ NT320

[詢問有關此商品問題](#)

### 描述

本書傳授的「平甩功」，是當代修養大師李鳳山師父為了適應現代人的生活，融合達摩的「易筋經」和張三丰的「太極」而成的簡易養身功法。這招「平甩功」與一般的甩手功不同，沒有什麼練習禁忌。練的時候全身放鬆手自然擺動。但 雖放鬆，卻是鬆中有動、動中有鬆，陰陽調和剛柔並濟。甩手功鍛鍊能讓氣血到達四肢末梢排出不潔之氣，而且十指連心，鍛鍊後氣血會回流循環到五臟六腑，使全身氣脈暢通、筋骨鬆開，靈活有彈性。平甩功雖然平易近人，卻能練到高深莫測的境界，因為它是集合眾多力量而來的，包括對宇宙、武術、易筋洗髓功、養生、導引、吐納的深究，多年來的歷練、體證、虛心學習所得，融匯貫通，集所有之大成，再歸一而成這簡單易學又功效宏大的功法。

「平甩功」鍛鍊後得到的不凡效果，除了許多人親身體證外，透過國科會的氣功科學實驗，也已通過無數次的驗證，其實驗數據也屢次在國際上為中國人爭得一席學術地位。任何人只要按部就班照本書所寫的方法鍛鍊，幾乎都可以從「平甩」中恢復不同程度的健康信心。這招平甩功只需小小的空間，隨時可練習，是經濟、易學、方便的運動養身法。平甩能達到「循環、排毒、補充與平衡」的效果，只要持恆練習，便能逐步改善健康狀態，並能調整心智，穩定情緒，是現代人必備的養生寶典。

### 商品規格

叢書系列：李鳳山作品集

規格：平裝 / 280頁 / 25k / 普級 / 單色印刷 / 初