

## 一指禪功DVD内容

	練功功法	目 的
1	調息・三環聚氣法 馬歩站桩 (DVD: 22分44秒)	・氣功の三調(調心、調息、調身)を身に付ける ・一指禪功の基本桩法
2	双手抱球法 (DVD: 28分10秒)	・脾・胃・肝・腎の生理機能調整
3	双臂攬月法 (DVD: 27分30秒)	・呼吸器系・神経系の生理機能調整
4	前方滾球法 (DVD: 27分22秒)	・帯脈の疎通を図り、十二正経の經氣運行を強化する
5	病氣排除法 (DVD: 36分18秒)	・手指振動法、甩手頓足法、蹬足法
6	氣行六陰経指法 (DVD時間: 28分2秒)	・氣を陰経の中で運行させる ・心(心包を含む)・肝・脾・肺・腎の五臓の機能を高め 病氣の治療に役立つ
7	氣行六陽経指法 DVD: 26分18秒	・氣を陽経の中で運行させる ・消化不良・吐き氣・膀胱系の病に効果がある
8	納氣帰元法 DVD: 39分15秒	・外氣内収により氣の量を増やし、氣の質を高める ・正氣を満たし免疫増進を図る
9	抗老益寿法 DVD: 38分21秒	・身体の新陳代謝を促し、免疫力を増強させ、正氣を ささえ老衰を遅延させる
10	養氣和血指法 DVD: 37分18秒	自己の氣と血の質を高める。 自己の血を補い氣の調節を行う。 氣血の循環を促進する。陰経より陽経へ氣をめぐらす。
11	仏光功 (DVD: 61分17秒)	・衛氣が強くなり邪氣の侵入を防ぐ ・頭痛、頭重を治し陰陽のバランスを整える ・個人の持つ潜在能力を強化開発する