



ฝึกง่าย ให้ผลเร็ว เหมาะกับทุกเพศทุกวัย
สรรพโรคจักษุคลาย สารพัดใช้จักษุหาย

การบริหารบำบัดด้วยวิธี แกว่งแขน

ศักดิ์ อนุสรณ์



3
0
35
57



10043351

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

สารบัญ

คำนำ

1

กายบริหารบำบัดด้วยวิธีแกว่งแขน.....6
การเคลื่อนไหวแกว่งแขน7
กำเนิดของการเคลื่อนไหวแกว่งแขน.....9
ทฤษฎี “เลือดลม” ของแพทย์แผนโบราณจีน11
พลังงานความร้อนมาจากไหน ?.....15
“เคล็ด 16 คำ” ของการเคลื่อนไหวแกว่งแขน20
สาระสำคัญและวิธีการของการเคลื่อนไหวแกว่งแขน ที่ถูกต้อง.....24
สรรพโรคจักคลาย สารพัดไข้จักหาย.....35

2

ประสบการณ์จากกายบริหารบำบัด ด้วยการแกว่งแขน..... 41
จางเหอแห่งฮ่องกง.....43

3

กายบริหารแกว่งแขนเพื่อบำบัดโรค.....46

4

การแกว่งแขนให้ชีวิตใหม่แก่คุณวรรณ ศรีสกุล63
--