

各種適合一般民眾學習的 DIY 保健養生法分類

個人認為的養生功法有以下幾類，各具特色各有功能

(1)按摩類：神經幹按摩法（原始點療法）、穴道經絡按摩法、痛點按摩法（不一法師按摩法）、局部按摩法（崔介忱養生功法 20 式）

(2)大塊肌肉的大幅度伸展與肌力訓練：強力瑜珈、健身操、國術（八卦掌，行意拳）

(3)局部區域的小幅度伸展訓練：林修老師的隋朝養生功法

(4)呼吸訓練：安般守意法（安：入息，般：出息），寶瓶氣，九節佛風，胎息法（崔介忱養生功法 20 式之胎息法）