

编 选 说 明

气功，既是探讨人体生命奥秘的一门科学，也是一种强身治病，延年益智的积极锻炼手段。近年来，学习气功的人数越来越多，已形成了全国性的热潮。

在学练过程中，许多同志，特别是自学的同志，都迫切希望把握锻炼的理法要则，明了遇到的疑问难点。为了使大家在学习气功时有理可循，有法可依，少走弯路，提高悟性，尽快收到显著的效果，我们从近十年来公开出版的各种气功专业杂志和其它有关刊物中，选取具有指导性、实用性、代表性的文章110篇，荟萃成集，以期对学习气功的同志有所裨益。编选原则如下：

一、全书分为18个专题。各专题在注重选入理论联系实际，指导性较强文章的同时，也酌情选入一些短小精悍，较为实用的文章。

二、对练功中的一些问题，因各家师承不同，各人自身清况不同，各自锻炼的方法不同，故仁者见仁，智者见智。所选文章对某些问题的看法、观点、体会不尽一致，乃至抵牾。对此，读者可参阅各家之言，结合自己的具体情况，细心体会借鉴，采英撷精，融汇贯通。

三、本书只选入涉及气功修持内容的文章。凡学术论文、

实验报告、古籍诠注、医案病例、专门功法等方面的文章，概未入选，以求集中。

四、在编选中，我们感到有见地的文章很多。然而由于篇幅有限，最后仍不得不忍痛割爱，实属憾事。

五、为节省篇幅，对个别文章中重复、冗长的地方，我们作了少量删节。绝大多数文章维持原貌。

因学识浅陋，时间仓促，难免沧海遗珠，有所纰漏。因此，切盼各位专家、广大读者指正。

编者

目 录

1 姿势

- 气功的姿势锻炼和作用·····陈鸿跃 (1)
- 气功姿势心得谈·····赵宝峰 (4)
- 如何选择功式·····马有忠 (7)
- 正确做好含胸拔背·····丁厚第 (9)
- 含胸拔背小议·····彭世英 (10)
- 浅谈练功中的握固·····曲祖贻 (11)
- 提肛及意守提肛法·····陈晓峰 (12)

2 呼吸

- 谈谈调息·····孙雅娴 (14)
- 论气功的调息和呼吸·····庞祝如 (19)
- 踵息管见·····周稔丰 (21)
- 踵息三境界·····潘来胜 (24)
- 胎息浅识·····张士魁 (25)
- 练胎息初感·····张有光 (27)
- 体呼吸之我见·····曾永阔 (28)
- 出声调息法·····陈应龙 (30)

3 意念

- 静功意念概述·····李春才 (32)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>