

# 前后六十四式 大雁气功

杨梅君 编著

人民体育出版社

# 目 录

一、 练功须知·····	( 1 )
大雁气功的特点和作用·····	( 1 )
大雁气功的手型和脚型·····	( 3 )
练功中的气感和反应·····	( 4 )
练功的总原则和注意事项·····	( 5 )
练功运动量的掌握·····	( 7 )
二、 功法及功理·····	( 9 )
(一) 前六十四式功法·····	( 9 )
动作记忆口诀·····	( 32 )
练前六十四式涉及的主要穴脉·····	( 32 )
气路与气感·····	( 34 )
前六十四式功理·····	( 39 )
前六十四式脚形路线·····	( 65 )
(二) 后六十四式功法·····	( 68 )
练后六十四式涉及的主要穴脉·····	( 90 )
后六十四式脚形路线·····	( 91 )
三、 大雁气功治疗过的典型病例·····	( 95 )
妙哉！大雁气功	金彦彬
巧遇良师结功缘	王寿年

# 一、练功须知

## 大雁气功的特点和作用

大雁气功前64式，是模仿大雁的姿态、性情和动作，以动作来导引内气，使内气沿经循络运行，以调和气血、平衡阴阳、排除病气、培养正气、自我调节、自我修复、自我建设、祛病健身、延年益智。其动作轻松柔美，舒展大方；动静相兼，刚柔相济；意随行走，气随意行；简便易学，不出偏差。

大雁气功前64式，整套动作，从大雁清晨醒来开始，展翅、抖膀、飞向蓝天；一路上捞气、弹足、涮腰、越过银河、捞月、望月，然后下落、踱水、拍水、饮水、寻食；最后寻窝以至安睡，连贯自然，富有情趣，反映大雁一天真实生活，体现大雁长寿候鸟所独有的勤劳、顽强、纪律严明、安祥、温顺的特点和性格。

大雁气功有疏通经络快、得气快、祛病健身效果快的特点。

大雁功可调节大脑和神经功能，修复内脏功能，延缓人体老化，还能发放外气治病。

大雁气功具有增强记忆力和特殊的提神作用，练功后能调节神经的兴奋和抑制过程，排除疲劳，头脑清晰，增强大脑功能。据航天医学工程研究所用脑功能测量技术，对几名练大雁功的脑电波测试和分析发现，做大雁功能出现能量较集中的 $\alpha$ 形优势波峰，开始在脑枕区，随着练功延续而逐渐向脑额区转移。一般人身上少见额区有明显的 $\alpha$ 波峰。额区是大脑进化过程中最新形成的脑区，是人脑意识活动的重要

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/>**