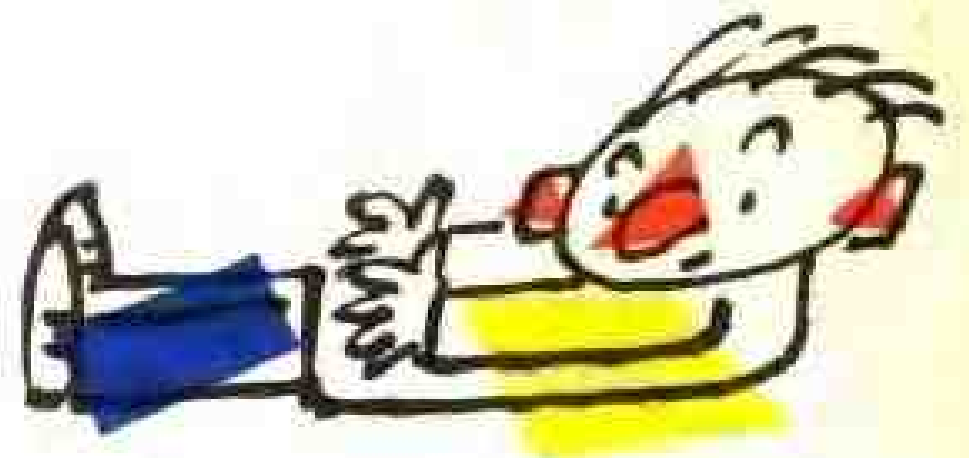


# 气功入门

气功入门 气功入门 气功入门 气功入门 气功入门 气功入门 气功入门 气功入门



- 辅声编
- 吉林大学出版社



■ 对于气功，尽管被有些人说得神乎其神，而对绝大多数人来说，感到却是扑朔迷离或不可思议。本书用浅而生动的语言讲述中华气功的源流流派，并以一些具体实例介绍气功对强身健体、治疗疾病的作用。读了本书，可以使原来对气功一无所知的人了解到“气功究竟是怎么回事”，而对广大气功爱好者来说，无疑也会有所裨益。

4-4  
41

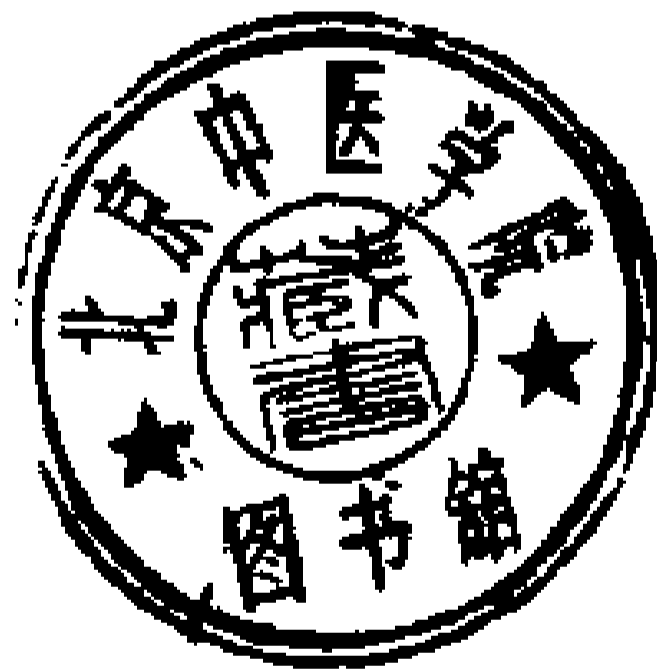
样本库

✓ R247.4-49  
641  
||

# 气功入门

辅声编

YX137/28



吉林大学出版社

1201721

# 目 录

## 上 篇

### 一、纸上谈兵

#### ——入门认识十答…………… ( 3 )

- 气功是什么…………… ( 3 )
- 气功的历史及发展…………… ( 4 )
- 气功的功种有哪些…………… ( 5 )
- 气功的作用…………… ( 6 )
- 气功调身法…………… ( 8 )
- 气功调心法…………… ( 8 )
- 气功调息法…………… ( 9 )
- 环境对练气功的影响…………… ( 10 )
- 情绪对练气功的影响…………… ( 11 )
- 练气功应注意事项…………… ( 11 )

### 二、三字要诀

#### ——入门先知十六点…………… ( 13 )

1. 关于“意”…………… ( 13 )
  - 为什么要进行意念锻炼…………… ( 13 )
  - 什么是浮、沉、宽、急…………… ( 13 )
  - 什么是存神、凝神…………… ( 14 )

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/>