

目 录

1	太极混元功基本知识	1
1.1	太极混元功易理	1
1.2	太极混元功层次.....	41
1.3	太极一纲八要十六法.....	46
1.4	入静的层次.....	60
2	太极混元功诸要素.....	68
2.1	身形姿势的基本要求.....	68
2.2	太极混元功用意调神法.....	82
2.3	太极混元功呼吸法.....	90
2.4	太极混元功的调养.....	94
2.5	练功注意事项与禁忌	103
2.6	四季养生法则	110
2.7	气功补泻	113
3	太极混元功功法	117
3.1	太极混元功辅助功法	117
3.2	太极混元功筑基功	141
3.2.1	调阴阳功	141
3.2.2	同求功	146
3.2.3	理五脏功	148
3.2.4	浑和功	154
3.3	太极混元炼形法	156

3.3.1	太极混元刚体功	156
3.3.2	太极混元柔体功	164
3.4	太极混元炼气法	190
3.4.1	太极混元益气功	190
3.4.2	太极混元行气功	199
3.5	太极混元炼神法	211
3.5.1	太极混元性命双修功	211
3.5.2	太极混元开天目功	223
3.6	太极混元炼混元气法	227
3.6.1	运气学说	227
3.6.2	子午流注学说	250
3.6.3	炼混元气的基本规律	254
3.6.4	太极混元功炼混元气法	256
4	太极混元功的机理和作用	261
4.1	太极混元功诸要素的作用原理	261
4.2	太极混元功的功效原理	268
4.3	太极混元功的作用	279
5	效应与偏差	288
5.1	气功态反应	288
5.2	特异效应	306
5.3	偏差	317
后记		325

1 太极混元功基本知识

太极混元功是以易理为指导，结合脏腑经络学说整理出来的一套系列功法。其特点是形神共炼、内外并重、性命双修、人天合一、以“人身一小天地”的“天人合一论”为基本立场，以形气神、精气神、天地人关系为中心，它对天人关系、人体生命奥秘具有独特的见解。

1.1 太极混元功易理

太极混元功是以易学理论为指导的，运用易学的观点、方法分析人天关系，确定练功法则，解释气功现象，易理在太极混元功中得到了广泛应用，形成了自家的易学理论体系。

1.1.1 易学的基本思想与观点

“日月为易”，“生生之谓易”。易学是研究日月运行及其应运而生的各种气化活动规律与表现形式的学说。它以《周易》为代表，内容丰富，涉及天文、地理、物候、养生、历法、数学、哲学等社会科学与自然科学两个方面的众多学科，其核心是阴阳五行学说、天人相应原理。我国古代许多科学文明都发源于《周易》，是对《周易》理论思想与观点的发挥。人们常把易学的观点、方法、理论广泛地用于生命科学之中，用以探讨生命之奥秘，有效地指导着气功实践。古代的气功

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/>