

内 容 简 介

本书是在“少林气功内劲一指禅”的基础上总结推广的一种医疗保健功法。主要功法的特点是不强调入静、意守，得气快、气感足、效果好，易学易练，练功有素者可内气外放，为人治病。书中介绍了“易效明目功及防治青少年近视的研究”、“开智聪窍功”、“内劲一指禅（含丹田功、站桩功、动功、板指（趾）法、行步功及采气等）”、“六字健身法”、“减肥健美法”、“周天健身法”及“气功答疑、纠偏、常见病导引治疗方法、功效选例和思者来信、气针奇案等。常练此功，对学生近视眼、神经衰弱两大突出病症及中老年肠胃不适、肢体痛麻、高血压、肝病、糖尿病等常见病有较好的疗效。

本书可做为学生“明目益智健身”教材，亦可供中老年健身治病、延年益寿及举办学习班使用。

（注：附“英、日、俄”文内容简介）

ГЛАВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КНИГИ

Инь-цзинь-гун/внутренне-энергичное упражнение/.
Рекомендуемое данной книгой, является одним из упражнений
медицинского оздоровления. Это одно упражнение,
распространенное на основе шаолиньского Чигун--Инь-цзинь--И-
чан-чань. Его характерные черты--не подчеркивать входить в
покой, идейное охранение; обрести Чи быстро, чувствовать Чи
очень ярко, эффект хороший, легко научиться и тренироваться.
Тот, кто часто упражняется, может даже выпустить внутреннее Чи
на лечение людей. Поэтому оно очень нравится и подросткам и
пожилым людям. В книге рекомендованы упражнение открытия
ума, упражнение коленного стояния, упражнение Дань-тянь-гун,
упражнение толкания пальцев и т. д. . . всего двенадцать видов
упражнения и много картон. В том числе и консультация по
Чигун, исправление отклонения, способы лечения двадцати видов
бытовых болезней и выбранные примеры тренировки. Часто
тренироваться по этому упражнению очень полезно для лечения
нервного слабо, близорукых глаз, для болезней желудочно-
кишечного тракта, боли и паралича тела, гипертонии,
болезней печени, сахарного диабета и т. п. данное упражнение
поможет открыть ум, укреплять запоминание, полезно для глаз и
т. д.

Данная книга может быть учебником укрепления тела для
учителей и учеников в школе, для преподавателей и студентов в
вузах. Книга может быть учебником и для укрепления тела и
лечения пожилых людей, и для семинара по Чигун.

Редактор Чжан Му-сэнь

Eye—brightening Wisdom—cultivation and Health
—improving Qigong

Brief Introduction

The neijingong (internal energy qigong) which introduced in this book is a sort of health protection exercise. It is the kind of qigong I had summarized and popularized on the basis of "Shaolin Qigong Neijin—yizichan." It has some good characteristics, so that your mind needn't be free of all distracting thoughts and needn't be concentrated, you can gain qi quickly as well as you will feel sense qi and the results would be very satisfactory. It is easy to learn and to practise. If the person who can do his best to practise it well and can send out his out-flowing "qi", he can cure diseases for patients. So it is well-coming by young, middle-aged and old people.

This book introduced the practising methods and the figures of 12 sorts of qigong. They're intelligence—develop gong, horse—ride stance gong, dantian gong, banzifa and so on. The book also introduced qigong responsiveness, correction, 20 sorts of common ailment guidable cures and selected examples of qigong exercise effects, etc. Often practising this exercise, not only the young persons can benefit from its wondrous healing effects in curing both neurasthenia and shortsightedness symptoms, but also the middle-aged and old persons can do that in curing indigestion, body pains and numbness, hypertension, liver complaint, diabetes and other common ailment. The exercise can develop intelligence, heighten memory, brighten the eyes and improve your eyesight remarkably, and regulate the menstrual and keep in good health.

This book may be the teaching materials that the teachers and students in middle-school and college practise health protection and benefit brain qigong. It's also able to be used by middle-aged and old persons for health protection, curing diseases and calculating to prolong their lives. It's suitable for running a qigong study class, too.

Edited by Zhang Mu Sen

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/>