

译本库

气功新十三式

人民体育出版社

1184520

序

气功是中华民族的宝贵文化遗产，有数千年的悠久历史，曾在历史上为人民祛病健身，起到了独特的作用。

解放以来，特别是党的十一届三中全会以来，在党和政府的领导关怀重视下，气功的普及与提高都有了迅猛的进展。诸派功法陆续问世，气功师纷纷出山，气功科研硕果累累，气功书、刊相继出版，各行各业学练气功的人越来越多，气功热潮一浪高过一浪，现气功已进入一个大发展的新时代。

实践是检验真理的唯一标准。从奇妙气功大量的实践中证明，气功不仅会最大限度地挖掘和发挥人体内在的潜能，使阴阳平秘，气血调和，经络疏通，培育真气。从而达到祛病健身，强壮体魄，增长智能，推迟衰老，延年益寿之神效，而且是探索人体生命科学的重要途径。总之，气功是防病治病，强健身体，振兴民族的重要手段；是探索人体生命科学的重要途径；是加强社会主义精神文明建设的重要内容之一。

气功新十三式，是吴兆祥老师在十三式太极拳的基础上，根据气功的基本原理，在辅导广大群众学练的实践中，逐步改编而成的。该功法的特点有以下几点：

一、病症施练，实用性强。每个式子都是针对人体某个系统部位的疾病进行锻炼，把各个式子联系起来又是全局，

局部与全局互相联系，互相渗透，相辅相成。从而达到祛病健身之目的。

二、应用歌诀，利于导引。从预备姿势到每个式子都配以歌诀，如预备姿势的歌诀：扭腰晃膀要自然，关节松动软如绵，含胸拔背脚抓地，调息凝神守丹田。又如第一个式子的歌诀：双手托天理三焦，伸展手臂活泼腰，向前向上向左右，全面活动作用高。从歌诀的词句内容可以看出，它的效用，不仅使学练气功者易记、易学，掌握要领。而且便于导引行气，使意、气、形统一，使练功者收到更好的效果。

三、松、静自然，动、静相兼。松是放松形体各部，做到松而不懈。静是意念活动，做到思想集中，虚静恬舒，安神入静。松与静的关系是，互相联系，互相作用。动、静相兼，该功法以动功为主，但在动功中，也有静功，为此，在练动功时，要外动内静，在练静功时，要内静外动，使动与静有机地结合起来。

四、简便易练，疗效显著。该功法易记易练，老少皆宜，对多种慢性病疗效显著，无副作用，不出偏差。

总之，该功法是久经广大群众练功实践证明，是祛病健身的好功法。1980年，北京市总工会和北京气功研究会，曾举办辅导员学习班，作为推广的功法之一。现在为出版作序，奉献给同道们，愿为人民健康做出贡献。

中国气功科学研究会名誉理事

刘建华

北京气功研究会名誉理事长

1987年8月15日

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/>