

前 言

中国是气功的发源地。气功在我国有着 4000 多年的悠久历史，是我国文化医学宝贵遗产中的一个极其重要的组成部分。我国历代的许多医学以及佛、道、儒等家的文献都记载有大量的气功资料。气功有医、儒、佛、道及武术各家，又有吐纳、导引、炼丹、玄功、行气、静功、定功、性功、内功、修道、坐禅、内养功、养生功等等数千种流派。在历史发展的长河中，气功的各家各派互相学习，互相渗透，逐步丰富、充实和发展了我国气功的宝库。

近年来，我国群众性的气功活动蓬勃开展。据有关卫生部门统计，我国目前进行气功锻炼的人达 5000 万。不少地方建立起了气功研究会，并取得了可喜的研究成果。群众性的气功活动与专门性的气功研究相结合，标志着我国的气功科学研究已经走在当今世界的前列。科学家们预言，下个世纪将是人体科学大发展的世纪，而中国的气功研究正揭开了这一伟大的序幕。

为了推动和促进我国气功事业的大发展，不少科学家、气功名家和爱好者都在辛勤地工作，重新挖掘整理出不少传统功法，并在继承前人功法的基础上，删繁就简，博采众长，创编出新的、有利于普及推广的功法。

由于整个气功科学目前还处于研究提高的阶段，气功的机制、理论有不少地方还有待于科学的论证。因此，本功法欢迎广大气功爱好者、气功同道学习、研究和指正。

目 录

前 言

第一章	随意气功概况	1
一	随意气功的创立	1
二	随意气功（南派）的形成	2
三	随意气功（南派）的历史渊源	3
四	随意气功（南派）的特点	4
第二章	中国随意气功（南派）功法	8
一	练功前的准备	9
二	随意气功（南派）初段功法——着意	11
三	随意气功（南派）中段功法——随意	29
四	随意气功（南派）高段功法——无意	44
第三章	随意气功（南派）功法的练功原则和要诀	46
一	练功的原则和要诀	46
二	练功的地点和方向	50
三	练功的时间和次数	52
第四章	练功的效应及其注意事项	54
一	常见的练功反应	54
二	动与静	58
三	注意事项	61

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/>