

## 目 录

- 一、武当熊门“七心活气功”……………梁建生( 1 )
- 二、双龙戏球功法……………蔡秋白( 15 )
- 三、八卦式内养功……………陈如录( 20 )
- 四、三“8”运气法……………李志如( 24 )
- 五、吞月松静法……………虞沛霖( 27 )
- 六、先天一元气功……………陈炎烽( 35 )
- 七、太极运气法……………童益芳( 46 )
- 八、谈谈Y法……………喻 良( 54 )
- 九、简化峨嵋庄……………寸仁、春光( 98 )
- 十、灵子术修练法……………陈应龙(120)
- 十一、二十九式形意丹经功……………谢成焯(152)
- 十二、静养功——道功……………刘俊秀(171)
- 十三、强腰六步功……………刘 菁(174)
- 十四、拍打气功……………陈应龙(176)
- 十五、气功按摩……………朱长煜(178)
- 十六、跑步功……………刘德成(181)
- 十七、静功养生十二法……………吕继堂(183)
- 十八、太极气功十八式的练功法……………林厚省(201)
- 十九、和血功……………范克平(221)
- 二十、修持功……………覃尧卿(236)
- 二十一、砖功……………宋国臣(248)

二十二、混元丹功.....	裴朝相(251)
二十三、峨嵋指穴法三十六式.....	巨 赞(279)
二十四、峨嵋指法三十六式口诀.....	傅伟中(330)
二十五、按摩拍打功.....	林厚省(341)
二十六、四十九式经络动功.....	张广德(345)
二十七、气功与常见病的诊疗.....	黄孝宽(391)
后 记.....	(493)

# 一、武当熊门“七心活气功”

梁健生

“熊门七心活气功”，简称“活气功”，是武当派气功的一种，类似“金钟罩”、“铁步衫”功夫，属上乘内功。它和邓钟山所创的武当“功家南派”中的“扳功”一样，“上劲”后，身硬如铁板，但练功方法不同。

“活气功”的炼气方法，已有数百年历史，是清代熊德山所创，与武术相结合，有健体防身双重作用，熊德山传其爱徒李升廷，李升廷传李青山（仍健在，居住在武汉），李青山传我师潘运保（居住在武汉），潘师傅传我为第五代。此功流行于湖北省。

何谓“七心？”一说此功的练法主要有正七个中心内容和副七个中心内容；又说此功在人身上主要练七个重要部位，以这七个重要部位为中心，故称“七心”。

何谓“活气功”？因此功是通过练呼吸、动作异引、拍打等方法（一般不须意念，精神集中练功即可），可使全身气血畅行无阻。正如师辈所言：“‘活气功’主要能活气活血”。它调和气血，增强脏腑功能，畅通百脉，强身治病，故称之为“活气功”。另，经过长期锻炼此功，人体内的潜力被调动起来，真气日渐充盛。除上言七个中心部位外，全身肌肉血脉和筋骨间，以及五脏六腑都储存有大量内气。此功是动中获静，刚柔相

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/>