

内容简介

“健身气功·六字诀”是国家体育总局健身气功管理中心组织编创的健身气功新功法之一，由中国中医研究院西苑医院、首都体育学院、北京中医药大学共同承担研究任务。本书简要介绍了“健身气功·六字诀”的源流、特点和习练要领，对功法的每一个动作都进行了分解说明，并附有动作要点、易犯错误、纠正方法和功理作用，以利于习练者参考对照，不断提高，起到祛病强身、延年益寿的作用。本书可供健身气功辅导人员及广大健身气功爱好者学习使用。

总序

党的十六大明确提出了全面建设小康社会的宏伟目标。小康社会不仅体现在经济发展的指数上，更体现在人们的生活水平、生活质量的提高上。因此，大力构建全民健身体系，积极开展全民健身运动，不断提高全民健康水平，是全面实现小康社会的重要课题。

健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目。气功源远流长，汉代《尚书》里就有习练“宣导郁淤”“通利关节”的“大舞”和“消肿舞”治病的记载。在湖南长沙马王堆出土的西汉文物中也有多处关于气功的描述。新中国成立后，在党和政府的关心、支持下，气功得到了继承和发展。近年来，在气功发展过程中出现了一些人借机宣扬愚昧迷信和唯心主义，甚至危害社会政治稳定的情况，对此必须引起高度重视，旗帜鲜明地加以反对。同时我们也应看到，气功以其简

功新功法具有四个方面的显著特点：一是既吸收了传统功法的精髓，又体现了时代特色，是对中华民族传统文化的继承和发扬；二是博采众长，凝聚了各方面专家学者、各级体育行政部门、相关功法各流派和参加试验群众的辛劳和汗水，是集体智慧的结晶；三是坚持以中西医、体育以及相关现代科学理论为基础，进行了严肃的科学试验，具有较为明显的健身、养生效果；四是动作简单易学，形态优美，群众认可度高。

编创健身气功新功法工作已经有了一个良好的开端。国家体育总局健身气功管理中心将在反复试验的基础上不断修改完善新功法，使之真正为广大群众所接受，所欢迎，真正成为推广普及健身气功的标志性项目，在满足群众多元化体育需求、提高全民健康水平方面作出新的更大贡献。

目 录

前 言	(1)
第一章 “健身气功·六字诀”功法源流.....	(1)
一、关于六字的脏腑归属	(6)
二、关于六字的习练顺序	(9)
三、关于六字的读音与口型.....	(10)
四、关于六字诀的吐纳法.....	(15)
五、关于六字诀中导引动作的配合.....	(17)
六、关于六字诀中的呼吸法.....	(18)
第二章 “健身气功·六字诀”功法特点 ..	(21)
一、读音口型，系统规范.....	(23)
二、吐纳导引，内外兼修.....	(23)
三、舒缓圆活，动静结合.....	(24)
四、简单易学，安全有效.....	(24)
第三章 “健身气功·六字诀”习练要领 ..	(27)
一、校准口型，体会气息.....	(29)
二、寓意于气（呼吸），寓意于形	(30)

三、注意呼吸，微微用意·····	(30)
四、动作松柔舒缓，协调配合·····	(31)
五、循序渐进，持之以恒·····	(31)
第四章 “健身气功·六字诀”动作说明···	(33)
预备势·····	(35)
起势·····	(37)
第一式 嘘(xū)字诀·····	(41)
第二式 呵(hē)字诀·····	(46)
第三式 呼(hū)字诀·····	(58)
第四式 呬(sī)字诀·····	(62)
第五式 吹(chuī)字诀·····	(72)
第六式 嘻(xī)字诀·····	(80)
收势·····	(87)
参考文献·····	(90)
附录 穴位示意图·····	(92)
后记·····	(97)

前 言

六字诀，又称六字气诀，是一种以呼吸吐纳为主要手段的传统健身方法。

六字诀历史悠久，流传广泛。现存最早的六字诀文献见于南北朝时期梁代陶弘景所著的《养性延命录》。之后，历代都有关于六字诀的文献记述，各代医家或养生家从不同的角度对六字诀进行了不同的发展与补充。纵观六字诀发展的历史，没有明显的系谱传承关系。20世纪80年代开始，社会上流行着不同形式的六字诀及与六字诀相关的功法十余种，其中马礼堂的“养气功六字诀”影响较大。

为更好地体现“取其精华，去其糟粕”的精神，推动健身气功在新世纪的新发展，中国中医研究院西苑医院、首都体育学院、北京中医药大学参与了国家体育总局科研课题“编创健身气功新功法”的竞标，并承担了“健身气功·六字诀”子课题的研究任务。在对传统的各种六字诀功法与文献进行了大量整理与

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/>