

# 目 录

第一章 金刚气功的特点.....	(1)
一、对意、气、力结合进行锻炼，有内外 兼顾之功.....	(1)
二、多种呼吸方式自然交换，具有较好的 吐纳效果.....	(3)
第二章 金刚气功的锻炼要领.....	(6)
一、合理安排.....	(6)
二、善于调理.....	(7)
三、形松意静.....	(8)
四、意守丹田.....	(9)
五、调整呼吸.....	(9)
六、循序渐进.....	(10)
第三章 金刚气功锻炼方法图解.....	(11)
第一节 三起手 三收手.....	(11)
第二节 金刚打坐.....	(19)
第三节 双侧半边月.....	(31)

第 四 节	天空抓地虎·····	(37)
第 五 节	拗马蹬山·····	(41)
第 六 节	凤凰闪翅·····	(47)
第 七 节	七星排山掌·····	(53)
第 八 节	顶天立地·····	(56)
第 九 节	双龙出洞·····	(59)
第 十 节	独龙探爪·····	(63)
第十一节	三尖贯顶·····	(66)
第十二节	铁牛耕地·····	(70)
第十三节	喜雀亮翅·····	(72)
第十四节	美女梳妆·····	(76)
第十五节	卧虎伸筋·····	(79)

## 第一章 金刚气功的特点

“金刚气功”，又名混元易筋经，是气功的一个流派。它是在充分发挥意识在练功中的主导、能动作用的基础上，采用连贯圆活的肢体运动与多种呼吸方式进行自然交换来相互配合，是意、气、力全面锻炼的整体疗法。其具体特点分述如下：

### 一、对意、气、力结合进行锻炼， 有内外兼顾之功

气功锻炼，总的说来，就是练意、练气、练力三个方面。“金刚气功”就是将意识、呼吸、运动三者结合进行锻炼的一种方法。它强调在意守、入静的前提下，用连贯圆活的动作与呼吸相配合，对意、气、力进行全面锻炼，从而有效地维持人的形体与精神的统一。

为了充分发挥意识在练功中的主导、能动作用，“金刚气功”在练功时，不仅要求意识宁静、形体放松，而且要求松静中保持清醒，使练功者处于无思无虑的境地，让大脑在觉醒时处于保护性的抑制状态，有利于加强大脑对内脏功能和肢体活动的调节和控制作用。为了达到

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/>