

目 录

序.....	(1)
自序.....	(1)

一、概要

1. 气功及气功疗法概述	(1)
2. 气功常用术语简释	(6)
(1) 气功内气周天运行简图	(8)
(2) 气功功法常用人体腧穴定位简表	(10)

二、功法

1. 形神桩功	(19)
2. 通元既济功	(38)
3. 仙凤功	(40)
4. 碧波水族功	(47)
5. 长寿经	(54)
6. 五指梅气功	(65)
7. 伏虎功	(70)

8. 八大金刚功	(76)
9. 八卦站桩功	(82)
10. 内劲站桩功	(88)
11. 修真功	(94)
12. 开合功	(96)
13. 金刚指点功	(99)
14. 五脏内景功	(103)
15. 筑基功	(104)
16. 六字诀养生法	(109)
17. 空松功	(117)
18. 龙游功	(121)
19. 五禽戏	(126)
20. 气功五禽术	(136)
21. 气功新十三式	(147)
22. 雁行六合功	(162)
23. 字门内壮功	(171)
站字门功法	(172)
坐字门功法	(212)
行字门功法	(216)
摩字门功法	(222)
卧字门功法	(226)
神目字门功法	(228)
24. 蛇形气功	(234)

一、概 要

1. 气功及气功疗法概述

中国气功是指通过意识的运用使自身的生命运动处于优化状态的自我锻炼方法，发源于中华民族对人类生命真谛的深刻体察，充分体现了东方奥秘的“天人合一”等整体观，与中国古代哲学、社会学、天文学、医学等众多学科息息相关。现存不少于三千万字的有关史料展现着中国气功渊源流长、博大精深。

中国气功追求生命运动优化状态的目的赋予其自身具有积极的强身壮体、祛病延年等本源意义。当其发展历程中在某一内涵上同中国传统医学相融而突出祛病除疾作用并应用于卫生保健活动中时，便构成了中国气功疗法。

中国气功疗法，即指在中国传统医学基本理论指导

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/>