

目次

第一章 氣功的特點	1
第二章 練功的方法及作用	2
一、主要功	2
1. 共同事項及操作	2
(一)準備工作 (二)姿勢 (三)呼吸	
(四)肢體運動 (五)收功的方法 (六)搓手臉	
2. 分類練功法	8
(一)意守丹田法 (二)意守命門法 (三)意守會陰法	
3. 三種練功法的相互關係及其作用	11
二、輔助功	17
1. 吐納法	17
(一)採氣法 (二)却病延年法	
2. 分經定數法	22
3. 升陽法	24
4. 固精法	24
5. 練精化氣法	25
(一)“吸、貼、捉、閉”四字訣練功法 (二)九轉還陽練 功法 (三)周天數法	
6. 氣貫全身法	28
7. 意守臍中法	28

8. 貫氣練精兩用法·····	29
9. 站樁功·····	30
三、練功中掌握基本關鍵的方法·····	33
第三章 氣功的適應症及其效感和反應 ·····	35
一、適應症·····	35
二、效感和反應·····	35
1. 效感現象·····	36
2. 反應現象·····	39
第四章 幾個有關問題的說明 ·····	41
一、靜與動的關係·····	41
二、入靜與療效的關係·····	41
三、關於外動有關的幾個問題·····	42
1. 對外動的看法·····	42
2. 外動的原因·····	43
3. 外動的規律性及有關問題·····	45
四、關於內動有關的幾個問題·····	48
1. 氣息運行的一般情況·····	48
2. 精與氣的關係·····	48
3. 季節性與氣息運行的關係·····	49
4. 練功中斷與氣行的關係·····	49
第五章 注意事項 ·····	50
附錄：練功中發生問題的處理 ·····	52
增訂：保健氣功 ·····	1

第一章 氣功的特點

氣功是古人經過實踐積累下來的一種養生和醫療的方法；也是一種適應慢性疾病的整體性的自我療法。本書所介紹的氣功，其特點是：在完全入靜的情況下，肢體能夠自發的運動，而且這是正常的靜中兼動現象。練習方法，有主要功，還有輔助功，據情運用，既可保健又能却病。練功時，沒有固定姿勢，以身心舒適為準，不會因固定姿勢使身體受到強制而勞累。呼吸以意封閉，真正從屬自然，可以避免發生毛病。思想與內視（即意視）經常擰在一起，易於入靜。守竅除丹田以外，還有命門與會陰，不僅練氣、練神，而且還要練精。入靜後的自發運動，能起到體療作用。而且氣功病灶和自動按摩病區，可以提高療效，不另行專用特別練功方法，而達到氣功術語所稱之“大小周天”——氣流在全身循環運行之目的。

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/>