

氣功

人民衛生出版社

目 錄

第一节 本气功的特点	1
第二节 练功的方法及作用	1
一、主要功	1
(一) 共同事項及操作	2
1. 准备工作 2. 姿勢	
3. 呼吸 4. 肢体运动	
5. 收功的方法 6. 搓手臉	
(二) 分类练功法	5
1. 意守丹田法 2. 意守命門法	
3. 意守会阴法	
(三) 三种练功法的相互关系及其作用	8
二、輔助功	13
(一) 吐納法	13
1. 采气法 2. 却病延年法	
(二) 分經定数法	17
(三) 升阳法	18
(四) 固精法	19
(五) 练精化气法	19
1. “吸、貼、捉、閉”四字訣练功法	
2. 九轉还阳练功法 3. 周天数法	
(六) 气貫全身法	22
(七) 意守腹中法	22
(八) 貫气练精兩用法	23
(九) 站桩功	24
三、练功中掌握基本关键的方法	26

第三节 本气功的适应症及其效感和反应	27
一、适应症	27
二、效感和反应	28
(一) 效感现象	28
(二) 反应现象	31
第四节 几个有关问题的说明	33
一、静与动的关系	33
二、入静与疗效的关系	33
三、关于外动有关的几个问题	34
(一) 对外动的看法	34
(二) 外动的原因	35
(三) 外动的规律性及有关问题	37
四、关于内动有关的几个问题	39
(一) 气息运行的一般情况	39
(二) 精与气的关系	40
(三) 季节性与气息运行的关系	40
(四) 炼功中断与气行的关系	40
第五节 其他	41
一、注意事项	41
二、典型病历摘要	42

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/>