

前 言

气功，作为一种健身治病的锻炼方法，已在中华大地兴起和普及，但气功的教学历来是师传私授，得师不易，得高师更难，尽管近年出现了很多气功学习班、讲授班、训练班，但仍不能满足广大群众，特别是农村群众的学功练功的需要。那么，气功能否自学呢？答案是肯定的，本书正是为解决这一问题而编撰的，故称之为《自学气功入门》。

自学气功有三难：一是难于掌握练功的基本方法；二是功法众多不知从何功入手；三是怕出现练功偏差，发生走火入魔。针对第一个难点，本书特编写了第二章，即“气功练习的基本方法”，指出了姿势、呼吸、意念的锻炼是气功的基本方法。针对第二个难点，编写了第三章的“自学练功指导”，第五章的“常见的气功功法”，而第六章“常见病症的气功治疗”则是为了帮助自学气功者具体地辨病（症）选功。针对第三个难点，编写了第四章“练功的偏差与防治”。掌握了这些内容，三难自然迎刃而解，也就不愁难入气功之门，甚至可以登堂入室了。

健身防病的气功锻炼运动方兴未艾，气功书籍汗牛充栋，但在自学气功、无师自通方面，本书还是第一本，故可以说是一种大胆的尝试，再加上时间仓促，我们水平有限，错误和不当之处难免，敬请读者指正。

作 者

1990.1.31

目 录

第一章 气功的基础知识	(1)
第一节 气功发展简史.....	(1)
第二节 气功的作用和分类.....	(5)
一、气功的作用.....	(5)
二、气功的分类.....	(11)
第三节 气功常用人体部位及俞穴.....	(14)
第二章 气功练习的基本方法	(19)
第一节 姿势的锻炼.....	(19)
一、卧式.....	(20)
二、坐式.....	(21)
三、站式.....	(22)
四、行式.....	(23)
第二节 呼吸的锻炼.....	(25)
一、自然呼吸.....	(26)
二、腹式呼吸.....	(26)
三、口鼻呼吸.....	(27)
四、练呼与练吸.....	(28)
五、配合动作呼吸.....	(28)
六、结合意念呼吸.....	(29)
第三节 意念的锻炼.....	(31)
一、意想身体放松.....	(31)
二、意想身体的某一部位.....	(31)

三、意想呼吸.....	(33)
四、注意默念字句.....	(33)
五、注意身体的外部.....	(33)
六、注意美好往事.....	(34)
第三章 自学练功指导	(35)
第一节 功法的选择.....	(35)
一、明确练功目的.....	(36)
二、了解各种功法的适应症.....	(36)
三、以辨证施治原则选功.....	(37)
第二节 练功准备.....	(39)
一、心情要愉快.....	(39)
二、身体要放松.....	(39)
三、环境要幽静.....	(40)
四、饮食要适中.....	(40)
五、气道要通畅.....	(41)
第三节 练功时间.....	(41)
一、选时练功.....	(41)
二、练功久暂.....	(42)
第四节 练功衣着.....	(43)
一、衣着淡雅.....	(43)
二、宽畅舒适.....	(43)
三、寒温适中.....	(44)
第五节 练功要领.....	(45)
一、松静自然.....	(45)
二、排除杂念.....	(47)
三、三调入静.....	(48)
四、练功感应.....	(49)

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/>