



前 言

气功疗法，是我们祖先长期与疾病斗争的经验总结。在我国源远流长，历史悠久，是治病保健的有效方法，几千年来对于保证我国人民健康和种族繁衍作出了贡献。解放后在党和政府的关怀支持下，气功得到了迅速发展，现已成为广大人民群众爱戴和普遍采用的防病治病手段。但在实际运用过程中很多人遇到了这样或那样的问题，有的不能正确掌握方法，有的久练不见其效，有的出现了多种反应，甚至出了偏差，因而给气功疗法大力开展带来了一定阻力。

为了帮助广大气功爱好者更好地掌握和运用气功疗法，我们将近三十年临床上遇到的问题 and 广大患者来信来访提出的询问，综合归纳为一百问，并逐题予以深入浅出的解答，希望对练功者有所帮助，以推进气功事业的发展。由于水平所限，错误和不当之处在所难免，敬希广大读者批评指正。

本书编写过程中得到刘贵珍同志的支持，并校阅了部分书稿，特致谢意。

编著者

1983年5月于北戴河气功疗养院

目 录

1. 什么是气功? (1)
2. 为什么说气功疗法是整体疗法? (2)
3. 为什么说气功疗法是自我疗法? (3)
4. 什么是内功和外功? (4)
5. 那些病人适合气功治疗? (5)
6. 健康人可否练功? 如何练法? (6)
7. 练好气功的标准是什么? (7)
8. 气功疗法的发展前景如何? (7)
9. 气功在我国的历史有多久了? (9)
10. 气功疗法在解放后是怎样发展起来的? (11)
11. 气功疗法在国外的情况怎样? (12)
12. 什么叫意守? (14)
13. 怎样选择意守部位? (14)
14. 为什么内守多守下丹田? (15)
15. 怎样具体掌握意守下丹田? (16)
16. 怎样掌握意守火候? (16)
17. 什么叫入静? (17)
18. 入静的生理作用是什么? (18)
19. 入静的生理基础是什么? (19)
20. 入静后常出现那些感觉? 如何对待? (20)

21. 姿势、呼吸和入静有什么关系? (21)
22. 入静与昏沉有什么区别? (22)
23. 影响练功入静的常见因素有那些? (22)
24. 入静有那些常用方法? (23)
25. 练气功常用的呼吸方法有那些? (25)
26. 什么叫调息? 什么叫息调? (26)
27. 怎样选择呼吸方法? (27)
28. 怎样掌握呼吸方法? (28)
29. 练功时呼吸次数每分钟多少为宜? (29)
30. 呼吸的均匀、细缓、深长如何理解? (29)
31. 什么叫以意领气、以气领意和意气合一? (30)
32. 什么叫气贯丹田? 有什么意义? (31)
33. 为什么练气功强调以鼻子呼吸? (31)
34. 练气功对呼吸系统产生那些影响? (32)
35. 气功疗法有那些姿势? (33)
36. 姿势在练功中的意义如何? (34)
37. 姿势的要领是那些? (35)
38. 怎样才能掌握好姿势? (35)
39. 那些人练功宜选择卧式? 那些人宜选择坐式? (36)
40. 那些人宜选择站式或行式? (37)
41. 姿势在练功中如何配合使用? (37)
42. 什么叫舌抵上颚? 有什么作用? (38)
43. 练功时默念字句的意义是什么? 应注意什么? (39)
44. 练功时为什么要两眼微露一线之光? (40)

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/>