

前 言

许多朋友想习练气功，苦于拿不出集中的时间。许多朋友想练好气功，苦于一时记不住许多要领。针对这种情况，我们约请了几位中年气功师，根据他们练功、教功的体会和别人的经验，编写了这个材料。适当结合季节的变化，把一些基本的方法、要领、知识和资料分成了五十二个部分。朋友们每周读上二三百字，参照习练，想必不至于感到负担太重。

要说明的是：一、为了提高效率，要循序渐进。材料里前面说过的，后面一般不重复，朋友们要按顺序看下来。二、有的说法尤其是古代的说法，道理还不很清楚，朋友们参照着练一练也不妨，也算是个试验吧。

祝您明年这个时候，习练气功取得相当的进步。

一九九〇年

日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六
	1 初五	2 初六	3 初七	4 初八	5 初九	6 初十					1 初六	2 初七	3 初八
7 十一	8 十二	9 十三	10 十四	11 十五	12 十六	13 十七	4 立春	5 初十	6 十一	7 十二	8 十三	9 十四	10 十五
14 十八	15 十九	16 二十	17 廿一	18 廿二	19 廿三	20 廿四	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一	17 廿二
21 廿五	22 廿六	23 廿七	24 廿八	25 廿九	26 三十	27 正月	18 廿三	19 初四	20 初五	21 初六	22 初七	23 初八	24 初九
28 初二	29 初三	30 初四	31 初五				25 初九	26 初十	27 十一	28 十二			

				1 初五	2 初六	3 初七	1 初六	2 初七	3 初八	4 初九	5 初十	6 十一	7 十二
4 初八	5 初九	6 初十	7 十一	8 十二	9 十三	10 十四	8 十三	9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九
11 十五	12 十六	13 十七	14 十八	15 十九	16 二十	17 廿一	15 二十	16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六
18 廿二	19 廿三	20 廿四	21 廿五	22 廿六	23 廿七	24 廿八	22 廿七	23 廿八	24 廿九	25 初十	26 十一	27 十二	28 十三
25 廿九	26 三十	27 正月	28 初二	29 初三	30 初四	31 初五	29 初九	30 初十					

		1 初七	2 初八	3 初九	4 初十	5 十一						1 初九	2 初十
6 立春	7 十三	8 十四	9 十五	10 十六	11 十七	12 十八	3 十一	4 十二	5 十三	6 十四	7 十五	8 十六	9 十七
13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 廿三	18 廿四	19 廿五	10 十八	11 十九	12 二十	13 廿一	14 廿二	15 廿三	16 廿四
20 廿六	21 初七	22 初八	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	17 廿五	18 廿六	19 廿七	20 廿八	21 廿九	22 三十	23 初五
27 初四	28 初五	29 初六	30 初七	31 初八			24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 初八

1 初九	2 初十	3 十一	4 十二	5 十三	6 十四	7 初五				1 十一	2 十二	3 十三	4 十四
8 十六	9 十七	10 十八	11 十九	12 二十	13 廿一	14 廿二	5 十五	6 十六	7 十七	8 十八	9 十九	10 二十	11 廿一
15 廿三	16 廿四	17 廿五	18 廿六	19 廿七	20 廿八	21 廿九	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六	17 廿七	18 廿八
22 六月初	23 大暑	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六	28 初七	19 廿九	20 七月	21 初二	22 初三	23 初四	24 初五	25 初六
29 初八	30 初九	31 初十					26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30 十一	31 十二	

						1 十三							
2 十四	3 十五	4 十六	5 十七	6 十八	7 十九	8 初十	7 十九	8 初十	9 十一	10 十二	11 十三	12 十四	13 十五
9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六	15 廿七	14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 三十	19 初五	20 初六
16 廿八	17 廿九	18 三十	19 初五	20 初六	21 初七	22 初八	21 初四	22 初五	23 初六	24 初七	25 初八	26 初九	27 初十
24 初六	25 初七	26 初八	27 初九	28 初十	29 十一		28 十一	29 十二	30 十三	31 十四			

				1 十五	2 十六	3 十七							1 十五
4 十八	5 十九	6 二十	7 廿一	8 廿二	9 廿三	10 廿四	2 十六	3 十七	4 十八	5 十九	6 二十	7 廿一	8 廿二
11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 三十	17 初五	9 廿三	10 廿四	11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八	15 廿九
18 初二	19 初三	20 初四	21 初五	22 初六	23 初七	24 初八	16 三十	17 初五	18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 初十
25 初九	26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四		23 初七	24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二	29 十三

养 气 功

要比较多地习练。有一种是：坐着，不很累的时候背不靠在椅背上。全身放松，两脚着地，自然呼吸，眉心舒展，面带微笑，意想着气功师的或者宇宙里的真气通过全身的汗毛、皮肤流进来，汇到了下丹田（脐下约四寸的地方）。女同志月经期间意想汇到了中丹田（生理上两乳头连结线的中间），怀孕期想着真气流进体内，同时希望胎儿养好。

一般是两手重叠着放在下丹田前面，手心向里，男同志左手在里，女同志相反。头部病不太重的，可以两手分别放在腿上，手心向上，也可以手心向下。三种姿势可以看情形变换着用。在公共场合一般不要手心向上。

收功时搓手，用手擦面，由前往后干梳头，由前往后拍头，搓耳朵，用一个手擦几下大椎（胸椎与颈椎的棘突之间，约与肩平）。

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/>