

目 录

序言

- 一、初级功法 (1)
 - (一)功法 (1)
 - (二)注意事项..... (18)
- 二、中级功法 (20)
 - (一)功法 (20)
 - (二)注意事项..... (30)
- 三、高级功法 (32)
 - (一)功法 (32)
 - (二)注意事项..... (42)
- 四、站桩功 (43)
- 五、简易自我点穴 (44)
- 六、练功问题解答 (45)

一、初级功法

(一) 功法

1. 预备式

自然站立，两臂下垂，二目平视，舌顶上腭，自然呼吸，意念气由会阴沿督脉上行经命门穴、大椎穴，至人中穴经承浆穴沿任脉而下经璇玑穴、膻中穴至丹田（气海穴）*。此式能达到通任督两脉之功（见图1—1）。



图 1—1

2. 丹田运气

接上式，左脚向左边跨出一大步，两脚与肩平行，两手臂从身体左右两侧缓缓抬起成一字形，手指并拢，掌心向下，掌背向上（见图1—2），翻转手掌使两大拇指直立向上。然后两臂向胸前

* 丹田：本书中所说的丹田指气海穴。上丹田即下脑穴，中丹田即神阙穴，下丹田即气海穴。

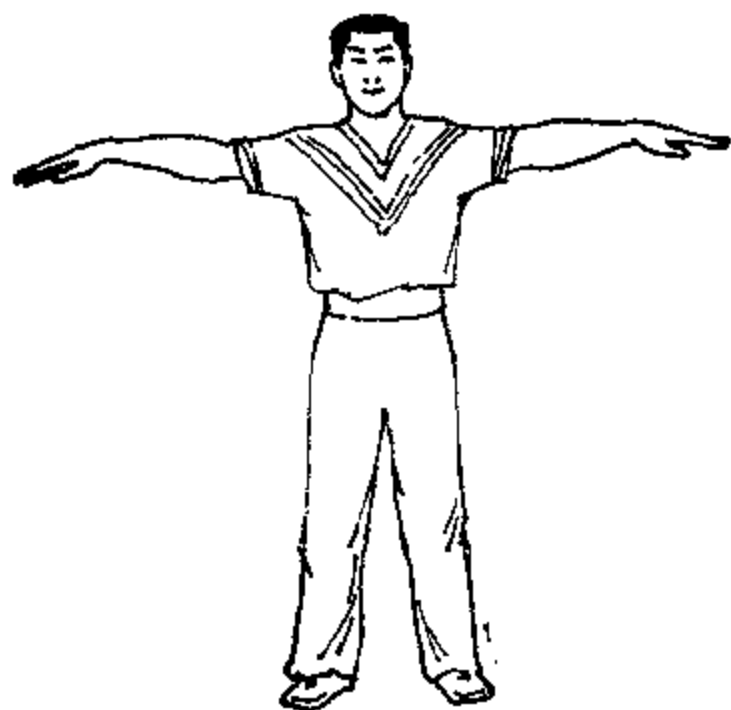


图 1—2



图 1—3



图 1—4



图 1—5

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/>