

目 录

前 言

第一章 概述	(1)
一、阴阳	(1)
二、五行	(8)
三、气血	(12)
四、运气图	(31)
第二章 气功与中医	(43)
一、整体生命观	(44)
二、气与气化中医理论	(48)
三、气和经络的科学性	(52)
四、气功实践是中医理论的重要源泉	(53)
第三章 空灵气功基本要求与原则	(56)
一、审察场地	(56)
二、练功原则	(60)
三、练功要领	(64)
第四章 空灵气功功法	(69)
一、心静神凝 三线松体	(69)

二、站桩运气 马步成形	(93)
三、以意领气 空灵入穴	(99)
四、球转四丹 拉柱托天	(103)
五、雄鹰展翅 左右纳元	(114)
六、推魔镇邪 开怀迎神	(126)
七、仙露灌顶 收功归海	(134)
八、坐练卧练与自动运气法	(141)
第五章 练功注意事项	(146)
一、关于练功姿势问题	(146)
二、关于思想放松问题	(149)
三、关于呼吸问题	(151)
第六章 纠偏二法	(159)
一、头部纠偏法	(159)
二、胸部纠偏法	(161)
第七章 练功治病针对选树	(163)
第八章 气功术语与释疑	(166)
第九章 如何发功治病	(174)
一、发功治病的方法	(174)
二、发气手型及其它	(176)
三、发气手法	(179)
四、收势	(181)

第一章 概 述

一、阴阳

我国古代人们在长期的生活和生产等实践中，经过不断的总结，认识到宇宙间的事物和现象总是有相互对立而又互相联系着的两个方面，如天地、日月、寒热、升降、水火、动静、男女、左右、上下、内外、气血、脏腑等等，因而古代的人们就将所有的相对的事物抽象为阴和阳。所以，阴阳是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括。阴阳可代表两个相互对立的事物，也可代表同一事物内部相互对立的两个方面。

任何事物都包含着阴阳对立的两个方面，所以说“一阴一阳之谓道”（《周易·系辞东》）。道，是规律的意思。此话是说阴阳对立是自然界的规律——普遍现象。由于阴阳之间的变化，才有事物的发生、发展，“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”（《素问·

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/>