

## 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

<b>第一章 气功的基础知识</b> .....	( 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 )
<b>第二章 气功练习的基本方法</b> .....	( 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 )
<b>第三章 自学练功指导</b> ·····	( 35 )
<b>第一节 功法的选择</b> ·····	( 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 )
<b>第二节 练功准备</b> ·····	( 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 )
<b>第三节 练功时间</b> ·····	( 41 )
一、选时练功·····	( 41 )
二、练功久暂·····	( 42 )
<b>第四节 练功衣着</b> ·····	( 43 )
一、衣着淡雅·····	( 43 )
二、宽畅舒适·····	( 43 )
三、寒温适中·····	( 44 )
<b>第五节 练功要领</b> ·····	( 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/>