

目 錄

序	程安東(1)
關於氣功和書畫結合的初步探討	(1)
書畫養生八步功	
第一節 無極站樁功	(7)
第二節 練氣通絡功	(29)
第一步 旋轉調肩	(30)
第二步 推拉調臂	(32)
第三步 擺動調肘	(35)
第四步 活動腕指	(36)
第三節 運氣書畫功	(43)
第五步 調心構思	(44)
第六步 運氣落筆	(50)
第七步 意現于形	(55)
第八步 混元歸丹	(58)
書畫養生八步功功法示意圖	(61)

英譯	(75)
----------	------

附錄：作者在帶功狀態下的書法作品

龍頭龍角的“龍”字	(85)
-----------------	------

蛇頭虎尾的“虎”字	(86)
-----------------	------

毛主席詩詞（條幅）	(87)
-----------------	------

新編長安八景（橫幅）	(88)
------------------	------

後記	(89)
----------	------

關於氣功和書畫結合的初步探討

養生之道古傳今，
氣功推陳又出新；
書畫開辟新天地，
氣書結合顯奇跡。

把氣功和書畫這兩種古老的文化，運用新的方法有機地結合起來，賦予新的內涵，這是現代科學需要進行研究的一個新課題。

筆者通過多年來的練功和習字實踐，對這種結合進行了大膽嘗試，試編了這套“書畫養生八步功”，並對其結合的機理和效應作了初步探索，借以拋磚引玉。謬誤之處請專家同道指正。

一、氣功和書畫結合的機理

1. 陰陽交和之理。

按照中國古老的陰陽學說，宇宙間萬事萬物均分為陰和陽。陰陽概括了物質和功能的一切屬性。陽屬於顯性物質，是有形的東西，以粒子形態存在，看得見，摸得着；陰屬於隱性物質，看不見，摸不着，以波的形態存在。陰陽是宇宙間的萬物之靈，當宇宙處在混沌的無極狀態時，陰陽處於未辨時期，沒有生靈，後來無極生太極，太極生兩翼，產生了天地陰陽兩世界。天為陽，地為陰，陰陽結合產生萬物人類，男為陽，女為陰，男女結合產生新的生命。以此為理，氣為陰，字為陽，氣、字結合也就可以產生新的事物。

2. 意氣相隨之理。

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/>