

# 目 錄

第一节 本气功的特点 .....	1
第二节 练功的方法及作用 .....	1
一、主要功 .....	1
(一) 共同事項及操作 .....	2
1. 准备工作      2. 姿勢	
3. 呼吸          4. 肢休运动	
5. 收功的方法    6. 搓手臉	
(二) 分类练功法 .....	5
1. 意守丹田法    2. 意守命門法	
3. 意守会阴法	
(三) 三种练功法的相互关系及其作用 .....	8
二、輔助功 .....	13
(一) 吐納法 .....	13
1. 采气法          2. 却病延年法	
(二) 分經定数法 .....	17
(三) 升阳法 .....	18
(四) 固精法 .....	19
(五) 练精化气法 .....	19
1. “吸、貼、捉、閉”四字訣练功法	
2. 九轉还阳练功法    3. 周天教法	
(六) 气貫全身法 .....	22
(七) 意守腹中法 .....	22
(八) 貫气练精兩用法 .....	23
(九) 站桩功 .....	24
三、练功中掌握基本关键的方法 .....	26

第三节 本气功的适应症及其效感和反应	27
一、适应症	27
二、效感和反应	28
(一) 效感现象	28
(二) 反应现象	31
第四节 几个有关问题的说明	33
一、静与动的关系	33
二、入静与疗效的关系	33
三、关于外动有关的几个问题	34
(一) 对外动的看法	34
(二) 外动的原因	35
(三) 外动的规律性及有关问题	37
四、关于内动有关的几个问题	39
(一) 气息运行的一般情况	39
(二) 精与气的关系	40
(三) 季节性与气息运行的关系	40
(四) 练功中断与气行的关系	40
第五节 其他	41
一、注意事项	41
二、典型病历摘要	42

## 第一節 本气功的特点

气功是古人經過实践积累下来的一种养生和医疗的方法；也是一种适应慢性疾病的整体性的自我疗法。本书所介紹的气功，其特点是：在完全入靜的情况下，肢体能够自发的运动，而且这是正常的靜中兼动現象。练习方法，有主要功，还有輔助功，据情运用，既可保健又能却病。練功时，沒有固定姿势，以身心舒适为准，不会因固定姿势使身体受到强制而劳累。呼吸以意封閉，真正从属自然，可以避免发生毛病。思想与內視（即意視）經常拧在一起，易于入靜。守窍除丹田以外，还有命門与会阴，不仅練气、練神，而且还要練精。入靜后的自发运动，能起到体疗作用。而且气攻病灶和自动按摩病区，可以提高疗效，不另行专用特別練功方法，而达到气功术语所称之“大小周天”——气流在全身循环运行之目的。

## 第二節 練功的方法及作用

本气功的練功方法，多种多样，根据不同情况运用不同練法。因之，它分有主要功和輔助功。所謂主要功是指無論保健或防治疾病，亦不分何种病症，都必須在正式練功時間以內所練之功，輔助功是按照各个人之体質、病情、練功中的各种变化等具体情况，分別运用不同的練功方法，以輔助和加强主要功之作用。

### 一、主要功

主要功中分：意守丹田、意守命門、意守会阴三种方法。

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/>