

内 容 提 要

本功法为达摩内劲气功，共分四章，在功法方面有：动功、桩功、卧功、扳指（趾）功和自发动功等。附插图二百余幅和文字解说。在功理方面，简要概述了有关气功的基础理论知识。

本功法属于动静相兼的一种功法，其特点是：动作简单、易学、易懂、不易出偏，得气快，疗效显著。适合于初学者学练的一种功法，它适合于男女老少广大群众学练，并对学校开展气功教学有一定参考价值。



序

气功在中国的普及和气功科学研究的广泛深入开展，将是一件十分重要的大事。它不仅可以直接提高人民的健康水平、开发青少年的智力和促进教育事业的发展、有益于社会主义物质文明和精神文明的建设，并且还可能促进现代科学的进一步发展，具有重大的现实意义和深远的战略意义。我们应大力提倡走正道的气功、推动气功科学研究、促进在学校中开设气功课程。

北京邮电学院张艳茹副教授在气功课教学实践的基础上，编写了这本小册子，有益于初学者学练气功。

中国气功科学研究会驻会常务理事
中国气功科学研究会学术委员会主任
北京工业学院教授

谢焕章

1988年4月28日

前 言

中华气功是我们祖先在和自然界斗争中不断创造和发展起来的一门古老传统科学，是中华民族光辉灿烂的文化宝库中的一颗明珠。

十一届三中全会以后，我国气功在百花齐放，百家争鸣的春天里，各种功理功法犹如枯木逢春、古树发芽，异彩纷呈。我们应继承其精华去其糟粕，使祖国气功更好地为“四化”建设服务。

达摩内劲气功亦名达摩《内劲一指禅》气功，是经阿水大师多年实践证明，对防治疾病、益智延年，是一种行之有效的传统功法，是属于动静相兼，身心并练的一种功法。

作者在北京邮电学院体育保健课和体育专选课上，对达摩内劲气功的教学实践，和在北京市高等院校武术气功学会在北京大学举办的，达摩内劲气功学习班的教学结果都表明：本功法，不仅同学们十分热爱，而且引起参加学习班的学会委员——教授、副教授和老师们的很大关注，认为此功法易学、易懂、得气快、安全可靠。北京市高等院校武术气功学会认为，达摩内劲气功，既适合在社会上开展，也很适合在学校推广。

为了适应普通高等院校学生和社会广大气功爱好者的需要，根据国家教委，“关于普通高等院校气功专选课教学纲要”的精神，和六届全国人大五次会议议案“关于从教育入

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/>