



# 目 录

出版说明  
序(代)  
引 言

## 普及功法

|                      |      |
|----------------------|------|
| 一、概述 .....           | (3)  |
| 二、热身法 .....          | (6)  |
| 1. 摇膀子——摇丹田 .....    | (8)  |
| 2. 摩肩——摩丹田 .....     | (9)  |
| 3. 猫洗脸——转丹田 .....    | (11) |
| 4. 鹰爪恨天无环——压丹田 ..... | (13) |
| 5. 野马奔槽——提丹田 .....   | (14) |
| 6. 扁担——拉丹田 .....     | (16) |
| 7. 搓草绳——搓丹田 .....    | (17) |
| 8. 乌牛摇头——曲丹田 .....   | (19) |
| 9. 磨豆腐——磨丹田 .....    | (21) |



|                    |      |
|--------------------|------|
| 三、马步站桩功 .....      | (23) |
| 四、扳指(趾)法 .....     | (27) |
| 五、动功 .....         | (32) |
| 1. 双臂揽月 .....      | (32) |
| 2. 抱球 .....        | (34) |
| 3. 十字手 .....       | (35) |
| 4. 丹凤朝阳 .....      | (36) |
| 5. 仙人指路 .....      | (38) |
| 6. 力劈华山 .....      | (39) |
| 7. 海底捞月、怀中抱月 ..... | (41) |
| 8. 霸王举鼎 .....      | (42) |
| 六、调气功 .....        | (44) |
| 1. 拉气 .....        | (44) |
| 2. 转气 .....        | (46) |
| 七、收势 .....         | (48) |
| 1. 导气 .....        | (48) |
| 2. 雷声——压气 .....    | (50) |
| 八、坐功 .....         | (52) |
| 1. 平坐式 .....       | (52) |
| 2. 单手合十式 .....     | (53) |
| 3. 双手合十式 .....     | (54) |
| 4. 盘坐式 .....       | (55) |
| 九、卧功 .....         | (56) |

|                 |      |
|-----------------|------|
| 十、保健按摩功 .....   | (58) |
| 1. 梳头 .....     | (58) |
| 2. 开印堂 .....    | (59) |
| 3. 揉眼睛 .....    | (59) |
| 4. 搓鼻子 .....    | (60) |
| 5. 揉人中 .....    | (60) |
| 6. 揉承浆 .....    | (61) |
| 7. 推地仓 .....    | (62) |
| 8. 扣齿 .....     | (62) |
| 9. 舌刷牙 .....    | (63) |
| 10. 揉颊车 .....   | (64) |
| 11. 干洗脸 .....   | (64) |
| 12. 搓颈椎 .....   | (65) |
| 13. 鸣天鼓 .....   | (65) |
| 十一、快速得气功法 ..... | (67) |
| 1. 振抖催气功 .....  | (67) |
| 2. 益智功 .....    | (68) |
| 3. 双龙戏珠功 .....  | (70) |
| 4. 三元灌气功 .....  | (71) |
| 十二、自我排打功 .....  | (75) |
| 1. 排打头部 .....   | (75) |
| 2. 搓脸 .....     | (76) |
| 3. 排打双肩 .....   | (76) |

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/>