

前 言

气功是一种独特的自我锻炼养身强体的手段。

气功锻炼身体和其他运动锻炼身体的方法有着明显的区别。其他运动锻炼身体是靠调节肢体运动量，来达到锻炼身体的目的。而气功锻炼的方法则不然，在锻炼时主要靠调整“气”在肢体内的运行量为目的。其肢体的运动量是靠“气”在肢体内的运行量大小而指挥的，不是肢体的单一运动。当一个人把内气运行到全身平衡、充实时，便达到无病强身的地步。

武当气功出于道家，它有一整套独特的防病治病方法。

我在30多年自我练功实践中，摸索到一些练功养生、发功治疗疑难症有效方法和手段。近十年来，尤其经武当名师、龙门派17代传人裴锡荣老师传受后，便逐步形成了自己的一套“武当养身气功”修练法。

这套功法的特点是：练时能做到内气全身贯通，达于脏腑四肢末梢，练后能使全身躯体内脏，四肢末梢都能充分得到气血的滋养，从而达到有病除病无病强身的显著效果，并没有偏差。如得功后，可发功给人治病，疗效好，而自己身体不受损伤。

此功是以松静、吐纳、导引方法为重点。也就是要求练功者在练功时，首先要在肢体上做到“松静”后，才能加练“吐纳”功，等吐纳功熟练后才能加练“导引”功法。这时如再加上意识，那么体内的气血便会形成有方向性流注了，它可顺经络方向流动，也可和体外气息交换。所以在练功时只要有意识的指挥体内“松静”、“吐纳”、“导引”

的话，那么练功时的肢体动作，便会随“气”行而动。这样“气”行到那里那里便会动，“气”行全身全身会动。如我们这样常练下去，不但能强身祛病而且能强身健体。到这时我们不但自己身体强壮了，而且还可以帮助他人发气治病呢。

几十年来，我一直用这套“武当养身气功”修练后的气功功力，为病人发功治病，而且都取得了不同的疗效，有个别的疑难病种，还取得意想不到的疗效。如：小儿脑性瘫痪、小儿神经性耳聋、少量的儿童白血病、肿瘤、中风等病症都取得了一定的疗效。

前些年我跟着裴锡荣老师在上海交通大学教治疗近视眼气功、在上海市第四人民医院开设气功门诊，而近年来又和上海北站医院耳科合作，开设气功治疗神经性耳聋门诊，而且经院方检查后其疗效达60%左右。

在我给魏文伯同志治疗中风时，魏老得知我的“武当养身气功”对治疗小儿脑瘫疗效较为显著，而且还在国外多种报刊上被介绍，便对我说：“你不要保守，把你练功经验总结成书，向全国推扩，使更多的气功爱好者得益，使他们掌握方法强身健体为民众治病。”说后魏老当即提笔给我提了书名，《武当养身气功》，还提了“小儿脑瘫”、“气功养身延年益寿”两幅条幅。于是我便开始点滴总结整理了，到现在2年多了，已将部分经验整理成书。这些年来祖国气功事业正在向前发展，我愿将自己常练的这套“武当养身气功”和“治病手法”公布于世，让更多的气功爱好者来学会它，达到养身祛病，强身健体或为他人治病的目的。由于我知识和实践经验还不多，加上整理经验不足，难免有不足之处，请读者批评指正。本书撰写中得到蒋晶同志大力支持，在此致谢。

编 者 的 话

孙海云气功师经过数十年的气功锻炼，有相当的气功功底，他又自学了许多中医知识，在多年的实践中，用发放气功外气来为病家服务，经他治疗的患者达数千人，大多数有很好的疗效，受到病家的欢迎和赞赏。

孙海云气功师一直想把自己学练的这套武当保健医疗气功传授给广大气功爱好者，尽管在总结、撰写时有不少困难，但他还是经过艰苦奋斗完成了这一书稿。

本书稿中不仅将这套武当保健气功的功法作了详尽的介绍，而且还配有151幅示意图谱，每节功法都有图解，这就便于广大读者看了书后进行习练。

本书稿中很有特色的一点是，孙海云气功师毫无保留的将自己如何为病家治病的方法、何种疾病选择那节功法进行习练及选择那些有关的穴位进行外气治疗等，都作了详细的介绍，这对有志于学练气功后也想为病家服务的读者提供了很宝贵的实践经验，他能这样做也是难能可贵的。

气功是一种十分有效的强身健体的保健方法，随着人们对气功认识的不断普及和提高，对气功的各方面的研究也在不断深入，对气功各种功法的介绍更是越来越多。如何选择适合自己习练的功法，还应该多多请教老师，以便得到具体的指点和帮助。如果在参照书本习练的同时，还能在老师的亲自指导下练功，则得益肯定更多。气功的功夫不是单凭看书可以得到的，它要靠坚持不懈长期的气功锻炼才能使功夫提高。一些享有盛名的气功老师之所以有上乘功夫，都是经过了几十年如一日的刻苦锻炼后才达到的，所以我们衷心地

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/>