

目 录

前言	(1)
第一部分	(1)
一. 什么是气功	(2)
二. 什么是严新气功	(6)
第二部分	(12)
一. 练气功的基本原则	(13)
1. 重德为本	(13)
2. 心、性、行的训练	(14)
3. 练气功的两个正确对待	(16)
4. 练气功要有一种吃苦精神	(19)
二. 练气功的三个条件	(20)
1. 松	(20)
2. 静	(21)
3. 自然	(22)
三. 练气功的三个选择	(23)
1. 时间	(23)
2. 地点	(25)

3. 方向	(25)
四. 练气功的三个要素	(26)
(一)调心	(26)
1. 调心的基本过程	(26)
2. 常用的调心方法	(29)
(1) 意守法	(29)
(2) 存想、观相法	(31)
(3) 放松法	(32)
(4) 默念法	(32)
(5) 贯气法	(32)
(二)调息	(33)
1. 调息的特点	(34)
2. 调息的内容	(34)
3. 调息的方法	(35)
(三)调形	(39)
1. 静功姿势原则	(39)
2. 调形的姿势	(40)
(1) 坐式	(40)
(2) 卧式	(41)
(3) 站式	(41)
(4) 走式	(42)
五. 练气功的四个过程和五个环节	(43)
六. 气功的三个层次	(46)
1. 初级气功	(46)
2. 中级气功	(47)
3. 高级气功	(47)
七. 八十字练功要旨	(48)

第三部分	(64)
一. 练气功的总要领	(65)
1. 贵在精一	(65)
2. 重在微妙	(65)
3. 要在坚持	(66)
4. 法无定法	(66)
5. 万法归宗	(66)
6. 重德、有德、守德	(67)
二. 内功的训练方法	(67)
三. 练功过程的心理作用训练	(75)
四. 练功的形式及收功方法	(82)
1. 开功	(82)
2. 收功	(85)
五. 童子长寿九步功功法	(88)
附录	(107)
一. 参考书籍	(107)
二. 二十四节气参考表	(109)

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/>