

# 目 录

|            |                           |      |
|------------|---------------------------|------|
| <b>第一章</b> | <b>如何练好气功</b> .....       | (1)  |
| 第一节        | 练好气功要有一个正确坚实的思想基础做指导..... | (1)  |
| 第二节        | 要遵循气功科学固有的规律.....         | (3)  |
| <b>第二章</b> | <b>气功概要</b> .....         | (11) |
| 第一节        | 气功的含义.....                | (11) |
| 第二节        | 气功的作用.....                | (14) |
| 第三节        | 怎样选择功法.....               | (17) |
| 第四节        | 练气功的意义.....               | (19) |
| <b>第三章</b> | <b>练功中如何运用意识</b> .....    | (22) |
| 第一节        | 意识的作用.....                | (23) |
| 第二节        | 意、气、形三者的关系.....           | (29) |
| 第三节        | 练功中如何运用意识.....            | (34) |
| 第四节        | 发气治病如何运用意识.....           | (54) |
| 第五节        | 关于意识的物质性.....             | (57) |
| <b>第四章</b> | <b>引动形体与各部身形要求</b> .....  | (65) |
| 第一节        | 对头的要求.....                | (68) |
| 第二节        | 对眼睛的要求.....               | (68) |
| 第三节        | 对舌的要求.....                | (70) |
| 第四节        | 对胸背的要求.....               | (71) |
| 第五节        | 对腰的要求.....                | (72) |
| 第六节        | 对胯的要求.....                | (74) |
| 第七节        | 对尾闾的要求.....               | (74) |

|             |                        |              |
|-------------|------------------------|--------------|
| 第八节         | 对会阴的要求 .....           | (75)         |
| 第九节         | 对肢体的要求 .....           | (76)         |
| 第十节         | 对掌和指的要求 .....          | (77)         |
| 第十一节        | 引动形体要求 .....           | (80)         |
| <b>第五章</b>  | <b>练功和涵养道德 .....</b>   | <b>(87)</b>  |
| 第一节         | 涵养道德及其意义 .....         | (88)         |
| 第二节         | 如何涵养道德 .....           | (93)         |
| 第三节         | 几个思想认识问题 .....         | (101)        |
| <b>第六章</b>  | <b>外气发放法 .....</b>     | <b>(104)</b> |
| 第一节         | 意、气、形发放外气治病法 .....     | (104)        |
| 第二节         | 意、气并用发放外气治病法 .....     | (105)        |
| 第三节         | 纯意念治病法 .....           | (108)        |
| 第四节         | 拉气治病法 .....            | (110)        |
| 第五节         | 组场治病 .....             | (114)        |
| <b>第七章</b>  | <b>智能功概述 .....</b>     | <b>(116)</b> |
| <b>第八章</b>  | <b>混元气理论 .....</b>     | <b>(135)</b> |
| <b>第九章</b>  | <b>怎样练好形神庄 .....</b>   | <b>(150)</b> |
| <b>第十章</b>  | <b>怎样练好捧气贯顶法 .....</b> | <b>(168)</b> |
| <b>第十一章</b> | <b>捧气贯顶法 .....</b>     | <b>(178)</b> |
| 第一节         | 预备式 .....              | (178)        |
| 第二节         | 前起侧捧气 .....            | (179)        |
| 第三节         | 侧起前捧气 .....            | (183)        |
| 第四节         | 侧前起捧气 .....            | (184)        |
| 第五节         | 回气 .....               | (185)        |
| 第六节         | 收式 .....               | (185)        |
| <b>第十二章</b> | <b>三心并站庄 .....</b>     | <b>(188)</b> |
| 第一节         | 姿势要求 .....             | (188)        |
| 第二节         | 意念活动 .....             | (191)        |
| 第三节         | 功效 .....               | (192)        |

|             |                           |         |
|-------------|---------------------------|---------|
| <b>第十</b>   | <b>三章形神庄</b> .....        | ( 193 ) |
| 第一节         | 鹤首龙头气冲天.....              | ( 194 ) |
| 第二节         | 寒肩缩项通臂肩.....              | ( 198 ) |
| 第三节         | 立掌分指畅经脉.....              | ( 200 ) |
| 第四节         | 气意鼓荡臂肋坚.....              | ( 202 ) |
| 第五节         | 俯身拱腰松督脉.....              | ( 204 ) |
| 第六节         | 转腰涮胯气归田.....              | ( 206 ) |
| 第七节         | 平足开胯分前后.....              | ( 208 ) |
| 第八节         | 膝跪足面三节连.....              | ( 210 ) |
| 第九节         | 弹腿翘足描太极.....              | ( 212 ) |
| 第十节         | 回气归一转混元.....              | ( 213 ) |
| <b>第十四章</b> | <b>简易功法——贯气健身法</b> .....  | ( 219 ) |
| 第一节         | “顶天立地”畅气门.....            | ( 219 ) |
| 第二节         | “臂揽乾坤”气归身.....            | ( 220 ) |
| 第三节         | “人天混元”健身心.....            | ( 221 ) |
| 第四节         | 贯气健身法口令词.....             | ( 222 ) |
| <b>第十五章</b> | <b>循经导引法</b> .....        | ( 225 ) |
| 第一节         | 姿势要求.....                 | ( 225 ) |
| 第二节         | 意念活动.....                 | ( 228 ) |
| 第三节         | 功效.....                   | ( 228 ) |
| 第四节         | 循经导引法口令词.....             | ( 229 ) |
| <b>附录：</b>  | <b>气功外气治愈疑难病例精选</b> ..... | ( 236 ) |
|             | <b>气功外气治病附表</b> .....     | ( 236 ) |

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/>