

JX153/08

## 目 录

前 言	1
序	1
第一章 气功概论	1
第一节 气功的由来	1
第二节 气功的门派与类别	4
第三节 中华迷踪气功的形式和特点	1
第二章 气功基本理论	7
第一节 气的认识	7
第二节 气功的机理	9
第三节 气功中的阴阳五行	9
第四节 气功中的精、气、神	13
第五节 丹田在气功中的重要性	17
第六节 气功与脏腑的关系	20
一 心与小肠的生理功能	21
二 肺与大肠的生理功能	22
三 脾与胃的生理功能	23
四 肝与胆的生理功能	24
五 肾与膀胱的生理功能	25

六    三焦的生理功能 .....	27
第七节    气功与经络的关系 .....	28
一    十二经脉 .....	29
二    奇经八脉 .....	33
第八节    气功治病的原理与作用 .....	59
第九节    气功锻炼的三大要领 .....	61
一    调心 .....	62
二    调身 .....	63
三    调息 .....	66
第十节    中华迷踪气功的练功要领 .....	67
一    松弛肌体 .....	68
二    平静思想 .....	70
三    调整气息 .....	73
四    意守丹田 .....	76
第十一节    迷踪气功练功中的注意事项 .....	82
第十二节    练功中容易发生的偏差和防止的方法 .....	84
第十三节    有关气功问题解答 .....	90
第三章    中华迷踪气功功法篇 .....	100
第一节    中华迷踪内壮强身功(动功) .....	100
一    燕落阵地 .....	100
二    双燕飞掌 .....	103
三    双燕托塔 .....	106
四    燕翅藏剑 .....	109
五    抱虎归山 .....	111
六    蛇形穿掌 .....	113

七	燕爪接木	115
八	熊步合掌	118
九	青龙回首	117
十	拨云见日	120
十一	黑虎出洞	122
十二	黑熊洗脸	123
第二节 中华迷踪以意导引功(静功)		125
一	常用姿势的应用	125
二	中华迷踪气功以意导引路线	125
第三节 中华迷踪外气发射功		132
一	起势	132
二	雄爪流星	134
三	燕爪献珠	135
四	燕嘴耍珠	136
五	清心点穴	137
六	展翅拍水	139
七	金童抛砖	140
第四节 中华迷踪气功健身操		141
一	梳发行穴	142
二	抹面点穴	142
三	横擦前胸	143
四	按揉膻中	143
五	摩腹揉穴	144
六	双手鼓耳	144
七	白鹤回首	146
八	左右敬酒	146

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/>