

张有光传武当八字功

内容来自网络，版权归原作者所有，希望通过综合编辑可以给爱好者带来些许参照。向张有光老师和文章编辑者致敬!!!



张 有 光

简 介

张有光，号古陶居士，1921年11月14日出生，山西省平遥县人。现任内蒙古气功科学研究会常务顾问，内蒙古医学院气功学会名誉副理事长、呼和浩特市气功鉴定委员会委员、中国气功科学研究会名誉理事兼功理功法委员会委员。新内丹功系列功法创编人。

1960年因治病经薛金山老人授以武当派功法——《八字功法》，病愈后经自习，加练行功、站桩、静坐，于1982年出现胎息，故为内丹功派。

因内丹功能愈炼愈强，加诸意念，伴随呼吸，腹腔常有牛吼、鸡叫般的内丹声波，其重覆频率约为0.5赫芝，辐射半径在30米左右。声波具有测功、治病效应，可诱发自发功，并使患者当见疗效，录音验证仍见效应。

常用外气治病满8年，对正偏头痛、三叉神经痛、颜面神经麻痹及痉挛、肩周炎、关节炎、腰痛、妇女病及初、中期癌症，均见疗效。

练内丹基础功法——《八字功法》者，散见于全国各地。新

内丹功系列功法的传授,起步较晚,组织集体学练办班,仅在近一两年。该期间在内蒙暗河、集宁及陕西西安办班,做带功报告的反应较好。

1984年《气功与科学》第八、第十期分别发表过《八字功法》、《练胎息初感》;1987年《东方气功》第四期发表过《练功体验漫谈》,1989年《气功与科学》第六期,发表过与代二庆合写的《气功的对称性》诸文。1989年著有《胎息入门》一书。

1986年参加过在保定市召开的“三北气功学术交流会”;1987年参加过在西安市召开的“中国气功科学研究会功理功法委员会成立大会”。在两会分别做过学术交流,新内丹功系列功法展览和表演。

新内丹功系列功法——八字功法

八字功法的功理和医疗作用:

八字功法,属道家武当派功法之一。本功法具有套路简单易学,动作舒展大方的特点。其难度低于国内的一套广播体操,而且得气快,不出偏,深为练功者喜爱,久而练之,患者祛病健身,提高机体抵抗力,健康人可以减肥增长力气,开发智能,可提高工作学习的效率。练本功法不论男女老少都能长年坚持,一次练功只需十分钟。如练完后加练站桩或者静坐则功效更佳。本功法初练时在调息的掌握上可根据自己身体的强弱程度,在呼吸的深浅上自行调节,练一个字以呼吸一次为准。有了一定的功夫后,既可两三个字呼吸一次,亦可将八个字一口气练完。但须注意循序渐进,量力而行,注意身体的反应以不憋气不心烦为适度。本功法在每个动作中如伸展、屈握、环抱等都要求先用阴柔之力(内力)只在动作的最后加重力量,使之刚柔相济,每个动作在吸气时要加上提肛收肾、脚

趾抓地两个动作,这样可提高功率和医疗作用。每次练功最好练八个循环,身体状况好可稍增加。练完功后,以精神健旺、身上的自我感觉舒适为度。练本功法随着练功时间天数的增加,在一段较长的时间内脊柱及后脑勺(玉枕穴)会有异乎寻常的与日俱增的热感,并使处于耷拉状态的睾丸往上提,像青少年的生理状态和睾丸一样结实,(指四十岁以上的男性),待下丹田(小腹发出)发出咕咕噜噜的响声,便说明完成“气沉丹田”这步很重要的功夫了。此时练功者不必有任何顾虑,相反应提高信心向气通周天以至胎息的更高境界攀登。

《内经》说:真气者,所受于天与谷气并而充身者也。真气是宇宙中的一种物质或能量基础。练气功包括八字功法就是要获得真气,利用它来强身健体,祛除病邪,延年益寿。谷气是人体消化食物后的营养物质精微。本功法就是在这种“天人合一”的观点下,利用八个动作使周身气血活跃,打开与天地互

换信息的门路,在真气调节下,使身心愉悦,祛除病邪;培养人体元气,以巩固身体健康(培固本元)。同时功法中意气相合的每个动作,又为以后外气内收,内气外发以至周天运行做准备。

本功法不但对初学者有益,对虽已入门,但苦于小周天难通、练功进展差的人也极有帮助。人体的尾闾、夹脊和玉枕三关最难通,而八字功法的八个动作能不断地伸屈脊柱,促进气血运行。因而有很强的通关开窍作用,笔者多年的练功经验和练功实践都证明了这一点。本功法的独特呼吸方法,既能完成别具特色的气沉丹田(指腹腔的响声)也是练通周天、进入胎息的手段,其理自不难理解。八字功作提举推拿等八个动作要用力配合吸气,而呼气则要求全身放松,故功法又有个松紧相

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/>