

第一篇 初级班功法

第一章 概述	(3)
第二章 热身法	(6)
第一节 摇丹田 (摇膀子)	(12)
第二节 摩丹田 (摩肩)	(13)
第三节 转丹田 (猫洗脸)	(15)
第四节 压丹田 (鹰爪恨天无环).....	(17)
第五节 提丹田 (野马奔槽)	(19)
第六节 拉丹田 (扁担)	(21)
第七节 搓丹田 (搓草绳)	(22)
第八节 曲丹田 (乌牛摇头)	(24)
第九节 磨丹田 (磨豆腐)	(26)
第三章 马步站桩功	(28)
第四章 扳指(趾)法	(32)
第一节 第一套扳指(趾)法.....	
(抗老益寿扳指法)	(35)
第二节 第二套扳(趾)法.....	(36)
第五章 动功	(38)
第一节 双臂揽月.....	(38)
第二节 十字手.....	(39)

第三节	抱球	(41)
第四节	丹凤朝阳	(42)
第五节	仙人指路	(43)
第六节	力劈华山	(45)
第七节	海底捞月、怀中抱月	(46)
第八节	霸王举鼎	(47)
第六章	调气功	(49)
第一节	拉气	(49)
第二节	转气	(50)
第七章	收功法	(53)
第一节	收势	(53)
第二节	雷声	(54)
第八章	坐功	(55)
第一节	平坐式	(55)
第二节	单手合十式	(55)
第三节	盘坐式	(56)
第九章	卧功	(58)

第一章 概 述

中华气功门派众多，在练功的方法上也各有千秋；中华气功的功法不仅各派之间差异大，而且在同一个派系中也有所不同，甚至因人而异。这是丰富的中华气功源远流长的历史写照，也是地域环境、天人合一诸因素的共同集合。

“内劲一指禅”功法，是我国福建少林寺独有的练功术。它历经数百年十几个朝代的提炼、充实，成为武林界推崇的上乘功法。它不同于一般的少林动功，也不同于一般的禅林静功，而是一派包括动功、静功、“竞技”、“技击”等功法的独特门户。“内劲一指禅”功法繁多，训练方法也奇特。训练中虽不强调入静和意守，但对姿势的正确性，动作的先后次序要求特别严格。它能疏通经络、调理人体的气血，使之达到阴阳平衡，脏腑协调，从而起到防病祛病，健身延年，精、气、神、力合一的作用。坚持练此功法，功底随时间而深厚，不仅可以“外气内收”、积蓄“内劲”，而且可以“内气外放”为患者导引治病。本功法的“外放气”对伤骨科、神经科、内科等疑难杂症均有良好的疗效。

练功原则：生根于地，长劲于身，练气于脏腑，营养于天地。

“内劲一指禅”的“内劲”，是人体活动的能量，是生命活动的物质基础，是蕴藏在人体内的潜力。“禅”，是梵语，即安定止息杂虑的意思。“一指”，是指在练功过程

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/>