

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 内功养生学是一门独特的学科.....	(1)
第二节 内功养生的内容和分类.....	(2)
第三节 内功养生的特点和作用.....	(3)
第二章 内功养生的历史渊源	(6)
第一节 古代养生的发端.....	(6)
第二节 养生理论与方法的初步形成.....	(7)
第三节 古代内炼养生术的发展	(14)
第四节 古代养生学与炼养术的繁荣	(16)
第三章 中国传统养生思想模式	(20)
第一节 “重人贵生”的观念	(20)
第二节 “天人合一”的整体观	(21)
第三节 “心身统一”的生命观	(22)
第四节 “形神共养、性命双修”的炼养观.....	(23)
第五节 动静适宜的观点	(25)
第四章 内功养生的基本理论	(28)
第一节 内功锻炼与阴阳五行八卦	(28)
第二节 精、气、神的理论	(35)
第三节 内功锻炼与脏腑	(40)
第四节 内功锻炼与经络	(43)

第五章 内功锻炼的基本原则和要领	(46)
-------------------------------	-------------

第一节 内功锻炼的基本原则	(46)
---------------------	------

第二节 内功锻炼的基本要领	(48)
---------------------	------

附录：

一、八段锦	(51)
-------------	------

二、十二段锦	(64)
--------------	------

三、易筋经	(76)
-------------	------

四、五禽戏	(96)
-------------	------

后记	(139)
-----------------	--------------

第一章 概 述

我国富有民族特色的内功养生学是一门保健身心的学问。它历史悠久,源远流长,是炎黄子孙几千年的智慧结晶,充满着东方的精神和气质,具有独特的形态和功能,已成为人体科学的重要组成部分,是人类科学文化遗产中的宝贵财富之一。

第一节 内功养生学是一门独特的学科

内功养生学是在中国传统养生理论指导下,通过一定的身体姿势或动作,进行自我调息、调心的内炼,以求健康身心,延年益寿的一门科学。

中国古代多把以炼内为主,注重于意念,通过气息、脏腑、经脉、血脉等人体内部机能锻炼以求内壮的养生功法,称之为内功,它是导引、吐纳行气等炼养术的总称。内功作为养生方法,它特别强调精神修养、意念活动和呼吸的锻炼,通过调心、调息和肢体运动,使自身的生命运动处于优化状态。然而,它不仅仅是一种自我修炼方法,又是一门有理论、有实践,形成一定规范的独特的学科。

内功养生学具有独特的养生功法和理论体系,它研究的对象是人体自身的生命活动,研究的是形、气、神三位一体的人,是人体科学这个大系统的子系统。它具有独特的研究方法

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/>