

# 目 录

<b>第一章 概述</b> .....	( 1 )
<b>第二章 吐纳36式洗髓易筋经释密</b> .....	( 3 )
第一节 《易筋经》题解.....	( 3 )
第二节 《易筋经》十大特点.....	( 6 )
<b>第三章 《易筋经》功法介绍</b> .....	(12)
第一节 《易筋经》功名称顺序.....	(12)
第二节 《易筋经》功图解.....	(14)
第三节 练功注意事项.....	(79)
第四节 初中高三步功锻炼程序.....	(81)
第五节 功法要诀.....	(83)
第六节 教学功法直谈.....	(88)
<b>第四章 静功</b> .....	(90)
第一节 站桩功——达摩伏虎.....	(90)
第二节 坐功——金刚坐法.....	(92)
<b>第五章 气功生物馈信息测病法</b> ——探掌法的练习与运用.....	(94)
<b>第六章 《易筋经》动静功口令词</b> .....	(97)
第一节 《易筋经》动功口令词.....	(97)
第二节 《易筋经》静功口令词.....	(107)
<b>第七章：辅助功</b> .....	(110)

第一节	辅助功·····	(110)
第二节	常见病气功疗法·····	(114)
<b>第八章</b>	<b>气功机理探述·····</b>	<b>(121)</b>
第一节	气功大道至简、本于阴阳·····	(121)
第二节	论气功全方位双向交合统一·····	(124)
第三节	练功效应浅谈·····	(138)
第四节	功法的选择·····	(139)
第五节	练功方向的选择·····	(143)
第六节	练功时辰的选择与练功时间长短的按排 ·····	(145)
第七节	练功与饮食、医疗、练武·····	(147)
<b>附录 I</b>	<b>练功者的话</b>	
	开拓者的足迹·····	(153)
	练功的秘诀——悟·····	(156)
	我的神经衰弱偏头痛被根除了·····	(160)
	我练《易筋经》治愈了心肌炎·····	(161)
	气武结合奇妙多·····	(162)
<b>附录 I</b>	<b>功效病例·····</b>	<b>(164)</b>

# 第一章 概 述

中国气功是在实践中产生并在实践中不断发展的。在长期的气功实践中，先贤们积累了极为丰富的练功经验，形成了独特的理论体系，从古至今一直有效地流衍传习，给人们的身心健康带来极大效益，对于我国民族的优化做出了巨大的贡献。

几千年来，气功的传习由于门派的不同，各自以不同的练功方法承袭流传。有文字记载的气功也因门派之区别而有所差异。历史上在气功修炼方面最有代表性的有五大门派，即：道、佛、儒、医、武。

道家：主张性命双修，目的是葆性全真，羽化成仙。

佛家：主张四大皆空，明心见性，以虚无为宗旨，目的是断惑证真，立地成佛。

儒家：主张陶冶心性，砥砺意志，养浩然之正气，目的是增才益智，以求豁然贯通。

医家：主张常习片刻之功，免受疾病纠缠之苦，以使人体通过练功发生疏通经络，调和气血，扶正祛邪，平秘阴阳的作用。目的是增强自身生命力，达到有病治病，无病强身、延年益寿的效果。

武术家：主张周身练成一家，目的强身自卫，倡正铲邪。

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/>