

## 前 言

中国是气功的发源地。气功在我国有着 4000 多年的悠久历史，是我国文化医学宝贵遗产中的一个极其重要的组成部分。我国历代的许多医学以及佛、道、儒等家的文献都记载有大量的气功资料。气功有医、儒、佛、道及武术各家，又有吐纳、导引、炼丹、玄功、行气、静功、定功、性功、内功、修道、坐禅、内养功、养生功等等数千种流派。在历史发展的长河中，气功的各家各派互相学习，互相渗透，逐步丰富、充实和发展了我国气功的宝库。

近年来，我国群众性的气功活动蓬勃开展。据有关卫生部门统计，我国目前进行气功锻炼的人达 5000 万。不少地方建立起了气功研究会，并取得了可喜的研究成果。群众性的气功活动与专门性的气功研究相结合，标志着我国的气功科学研究已经走在当今世界的前列。科学家们预言，下个世纪将是人体科学大发展的世纪，而中国的气功研究正揭开了这一伟大的序幕。

为了推动和促进我国气功事业的大发展，不少科学家、气功名家和爱好者都在辛勤地工作，重新挖掘整理出不少传统功法，并在继承前人功法的基础上，删繁就简，博采众长，创编出新的、有利于普及推广的功法。

由于整个气功科学目前还处于研究提高的阶段，气功的机制、理论有不少地方还有待于科学的论证。因此，本功法欢迎广大气功爱好者、气功同道学习、研究和指正。

# 目 录

前 言 .....	1
<b>第一章 中国传统气功概要 .....</b>	<b>1</b>
一 中国传统气功的民族特征 .....	1
二 气功是一种独特的自我调节模式 .....	2
三 气功是完善自身的心法 .....	5
<b>第二章 玄通功的起源与发展 .....</b>	<b>6</b>
一 玄通功的起源 .....	6
二 玄通功的组成 .....	7
三 玄通功在医学上的应用 .....	8
<b>第三章 玄通基本功 .....</b>	<b>10</b>
一 内劲式 .....	10
二 旋、转、拉、伸式 .....	12
三 拧、弓、收、提式 .....	13
四 卷、曲、蹬、缩式 .....	14
<b>第四章 玄通调息功 .....</b>	<b>16</b>
一 正常生理的呼吸模式 .....	16

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/>