



北京中医药大学针灸推拿学专业实训教材

中医气功实训教程

受教育部人文社会科学研究项目（11YJC190027）资助

主编 魏玉龙



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



责任编辑 刘 喆
封面设计 谢 璇

读中医药书，走健康之路
扫一扫 关注中国中医药出版社系列微信



服务号
(zgzyycbs)



中医出版
(zhongyichuban)



养生正道
(yszhengdao)



悦读中医
(ydzhongyi)

ISBN 978-7-5132-2032-3



9 787513 220323 >

定价：29.00元



北京中医药大学针灸推拿学专业实训教材

中医气功实训教程

主编 魏玉龙 ◀



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医气功实训教程/魏玉龙主编. —北京: 中国中医药出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5132 - 2032 - 3

I. ①中… II. ①魏… III. ①气功学 - 中医学院 - 教材 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 214635 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
河北欣航测绘院印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 13.25 字数 287 千字

2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 2032 - 3

*

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

《中医气功实训教程》

编 委 会

主 审 刘天君

主 编 魏玉龙

副主编 陶晓雁 李玉环

编 委 (按照姓氏笔画排序)

曲 平 刘 峰 李玉环 吴晓云

张海波 张 彪 陈昌乐 周正坤

胡庆川 郭建红 陶晓雁 葛 鹏

翟向阳 潘明君 燕美荣 魏玉龙

拍 摄 张 彪 潘明君

示 范 周正坤 曲 平

前 言

远古及今，气功经数千载的历史。就其诞生，乃至功法层出，无不将实践操作发挥得淋漓尽致。作为一种亲身实践的操作技能，气功也是一门功夫，单纯靠说教是没有实际意义的，关键在于自身坚持不懈、刻苦地训练。但气功训练并不是只凭蛮劲就能掌握，还需要把握其训练的内涵和实质。气功训练归根结底是围绕“松”和“静”两个方面下工夫，也就是说，放松和入静是进入到气功状态的标准和要求，也是进入“三调合一”气功境界的良好基础。所以功法实训要从放松、入静着手，同时也要在训练中以此为核心，不断调整训练的内容和方法，使身与心均能够做到松静有度。

本书以全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材《中医气功学》（第九版）为蓝本，结合课堂教学与实践教学的实际，以实践训练为主旨，以实用性和可操作性为原则，详细列出每个功法调身、调息、调心及“三调合一”的操作要点。为了读者和学生能够掌握其细节，在调身部分辅以图示，图文并茂；调息与调心部分依据循序渐进的原则和实训多从调身入手的实际，在调身的操作步骤后分步安排调息、调心的内容，一方面便于读者逐步领会和掌握，另一方面使实训有一个从身形到呼吸、心神调整的次第性训练过渡，避免出现偏差。同时，针对每个功法或功节的训练特点，本书给出了操作强度，以供训练时参考，帮助其合理安排训练的强度，保证训练的数量、质量和效果。此外，“三调”属于气功训练的内容，而“三调合一”则形成气功的境界，所以针对每套功法或每节功法的实际，本书的另一特色是将“三调合一”操作列于“三调”的操作之后，以利于实训者分别或逐步掌握“三调”的操作后向“三调合一”的气功境界精进，这部分内容可提供指导性的帮助。

本书分为总论和各论两个部分。总论部分主要介绍气功的训练要领与注意事项、练功反应与偏差预防，旨在训练之初使实训者对气功训练有基础性的认识，正确对待气功训练时的反应，预防练功偏差的出现，达到安全、科学、合理的练功要求。各论部分首先介绍气功“三调”的基本操作，一方面是为后面的各章功法提供基本的操作内容，另一方面是为减少重复，有引领以后各章的作用。随后的各章是按照站桩功、放松功、五行掌、八段锦、五禽戏、易筋经、保健功和二十四式太极拳的顺序安排。这是因为站桩功是所有功法的基础，放松功能够帮助训练者放松，二者是实训的开端，而其他功法既蕴含了中医养生保健的理论，又属成套功法，列于其后，以便实训。此外，保健功与二十四式太极拳以其简便易学的特点作为自学训练的内容，列于本书最后两章。本书适合教学和所有学习气功者使用。

目 录

总 论

第一章 训练要领与注意事项	1
一、训练要领	1
(一) 松静自然	1
(二) 上虚下实	2
(三) 火候适中	3
(四) 意气合一	3
(五) 练养相兼	4
(六) 循序渐进	4
二、注意事项	4
(一) 练功时间	4
(二) 练功方向	5
(三) 练功前准备	6
(四) 练功中的注意事项	6
(五) 练功后的养护	6
第二章 练功反应与偏差预防	8
一、练功反应	8
(一) 正常反应	8
(二) 异常反应	9
二、偏差防治	9
(一) 出现偏差的原因和预防措施	10
(二) 内气不止	11
(三) 外动不已	12
(四) 走火	13
(五) 入魔	13

各 论

第一章 三调的基本操作	15
第一节 调身操作	15
一、头颈部操作	15
二、上肢部操作	16
三、胸背部操作	17
四、腰腹部操作	17
五、下肢部操作	18
第二节 调息操作	19
一、胸式呼吸	19
二、腹式呼吸	20
三、停闭呼吸	20
四、提肛呼吸	20
第三节 调心操作	21
一、默念法	21
(一) 默念数字法	21
(二) 默念词句法	21
二、意守法	22
(一) 意守呼吸法	22
(二) 意守穴位法	22
(三) 意守丹田法	22
三、存想法	22
(一) 存想贯气法	22
(二) 存想温热法	23
(三) 存想功景法	23
第四节 三调合一操作	24
一、合并法	24
二、引申法	24
第二章 站桩功	25
第一节 自然式站桩	25
一、调身操作要点	25
二、调息操作要点	27
三、调心操作要点	27
四、三调合一操作要点	27

五、操作强度	27
第二节 三圆式站桩	28
一、调身操作要点	28
二、调息操作要点	29
三、调心操作要点	30
四、三调合一操作要点	30
五、操作强度	30
第三节 伏虎式站桩	30
一、调身操作要点	30
二、调息操作要点	32
三、调心操作要点	32
四、三调合一操作要点	32
五、操作强度	32
第四节 少林剑指站桩	33
一、调身操作要点	33
二、调息操作要点	35
三、调心操作要点	35
四、三调合一操作要点	35
五、操作强度	35
第五节 探马式站桩	36
一、调身操作要点	36
二、调息操作要点	37
三、调心操作要点	37
四、三调合一操作要点	37
五、操作强度	37
第三章 放松功	39
第一节 意松法	39
一、调身操作要点	39
二、调息操作要点	39
三、调心操作要点	39
(一) 松通法	39
(二) 三线放松法	40
(三) 分段放松法	40
(四) 局部放松法	40
(五) 整体放松法	40
(六) 倒行放松法	41

四、三调合一操作要点	41
五、操作强度	41
第二节 震颤放松法	41
一、调身操作要点	41
二、调息操作要点	42
三、调心操作要点	42
四、三调合一操作要点	42
五、操作强度	42
第三节 拍打放松法	42
一、调身操作要点	42
二、调息操作要点	42
三、调心操作要点	43
四、三调合一操作要点	43
五、操作强度	43
第四章 五行掌	44
第一节 起势	44
一、调身操作要点	44
二、调息操作要点	45
三、调心操作要点	45
四、操作强度	45
第二节 推法	46
一、调身操作要点	46
二、调息操作要点	47
三、调心操作要点	48
四、操作强度	48
第三节 拓法	48
一、调身操作要点	48
二、调息操作要点	49
三、调心操作要点	49
四、操作强度	50
第四节 云法	50
一、调身操作要点	50
二、调息操作要点	51
三、调心操作要点	51
四、操作强度	51
第五节 捏法	52

一、调身操作要点	52
二、调息操作要点	54
三、调心操作要点	54
四、操作强度	54
第六节 摸法	54
一、调身操作要点	54
二、调息操作要点	55
三、调心操作要点	56
四、操作强度	56
第七节 收势	56
一、调身操作要点	56
二、调息操作要点	57
三、调心操作要点	57
四、操作强度	57
第八节 三调合一的操作	58
第五章 八段锦	59
第一节 两手托天理三焦	59
一、调身操作要点	59
二、调息操作要点	60
三、调心操作要点	61
四、操作强度	61
第二节 左右开弓似射雕	61
一、调身操作要点	61
二、调息操作要点	63
三、调心操作要点	63
四、操作强度	64
第三节 调理脾胃须单举	64
一、调身操作要点	64
二、调息操作要点	65
三、调心操作要点	66
四、操作强度	66
第四节 五劳七伤往后瞧	66
一、调身操作要点	66
二、调息操作要点	67
三、调心操作要点	67
四、操作强度	68

第五节 摇头摆尾去心火	68
一、调身操作要点	68
二、调息操作要点	70
三、调心操作要点	71
四、操作强度	71
第六节 两手攀足固肾腰	71
一、调身操作要点	71
二、调息操作要点	72
三、调心操作要点	73
四、操作强度	73
第七节 攒拳怒目增气力	74
一、调身操作要点	74
二、调息操作要点	76
三、调心操作要点	76
四、操作强度	76
第八节 背后七颠百病消	76
一、调身操作要点	76
二、调息操作要点	78
三、调心操作要点	78
四、操作强度	78
第九节 三调合一的操作	79
第六章 五禽戏	80
第一节 熊戏	80
一、调身操作要点	80
二、调息操作要点	81
三、调心操作要点	82
四、操作强度	82
第二节 虎戏	83
一、调身操作要点	83
二、调息操作要点	84
三、调心操作要点	85
四、操作强度	85
第三节 猿戏	85
一、调身操作要点	85
二、调息操作要点	86
三、调心操作要点	87

四、操作强度	87
第四节 鹿戏	88
一、调身操作要点	88
二、调息操作要点	90
三、调心操作要点	90
四、操作强度	90
第五节 鸟戏	90
一、调身操作要点	90
二、调息操作要点	91
三、调心操作要点	91
四、操作强度	92
第六节 三调合一操作	92
第七章 易筋经	93
第一节 韦驮献杵势	93
一、调身操作要点	93
二、调息操作要点	94
三、调心操作要点	95
四、操作强度	95
第二节 横担降魔杵势	95
一、调身操作要点	95
二、调息操作要点	96
三、调心操作要点	96
四、操作强度	97
第三节 掌托天门势	97
一、调身操作要点	97
二、调息操作要点	97
三、调心操作要点	98
四、操作强度	98
第四节 摘星换斗势	98
一、调身操作要点	98
二、调息操作要点	99
三、调心操作要点	99
四、操作强度	100
第五节 倒拽九牛尾势	100
一、调身操作要点	100
二、调息操作要点	101

三、调心操作要点	101
四、操作强度	102
第六节 出爪亮翅势	102
一、调身操作要点	102
二、调息操作要点	102
三、调心操作要点	103
四、操作强度	103
第七节 九鬼拔马刀势	103
一、调身操作要点	103
二、调息操作要点	104
三、调心操作要点	105
四、操作强度	105
第八节 三盘落地势	105
一、调身操作要点	105
二、调息操作要点	106
三、调心操作要点	106
四、操作强度	107
第九节 青龙探爪势	107
一、调身操作要点	107
二、调息操作要点	109
三、调心操作要点	109
四、操作强度	109
第十节 卧虎扑食势	109
一、调身操作要点	109
二、调息操作要点	110
三、调心操作要点	111
四、操作强度	111
第十一节 打躬击鼓势	111
一、调身操作要点	111
二、调息操作要点	112
三、调心操作要点	112
四、操作强度	112
第十二节 掉尾摇头势	112
一、调身操作要点	112
二、调息操作要点	114
三、调心操作要点	114

四、操作强度	114
第十三节 三调合一操作	114
第八章 保健功	115
第一节 静坐	115
一、调身操作要点	115
二、调息操作要点	116
三、调心操作要点	116
四、操作强度	116
第二节 鼻功	117
一、调身操作要点	117
二、调息操作要点	118
三、调心操作要点	118
四、操作强度	118
第三节 目功	118
一、调身操作要点	118
二、调息操作要点	119
三、调心操作要点	119
四、操作强度	119
第四节 擦面	120
一、调身操作要点	120
二、调息操作要点	121
三、调心操作要点	121
四、操作强度	121
第五节 耳功	122
一、调身操作要点	122
二、调息操作要点	123
三、调心操作要点	123
四、操作强度	123
第六节 口功	123
一、调身操作要点	123
二、调息操作要点	124
三、调心操作要点	124
四、操作强度	124
第七节 项功	124
一、调身操作要点	124
二、调息操作要点	125

三、调心操作要点	126
四、操作强度	126
第八节 揉肩	126
一、调身操作要点	126
二、调息操作要点	127
三、调心操作要点	127
四、操作强度	127
第九节 夹脊	128
一、调身操作要点	128
二、调息操作要点	128
三、调心操作要点	129
四、操作强度	129
第十节 搓腰	130
一、调身操作要点	130
二、调息操作要点	130
三、调心操作要点	130
四、操作强度	130
第十一节 织布式	131
一、调身操作要点	131
二、调息操作要点	131
三、调心操作要点	132
四、操作强度	132
第十二节 和带脉	132
一、调身操作要点	132
二、调息操作要点	133
三、调心操作要点	133
四、操作强度	133
第十三节 搓尾闾	133
一、调身操作要点	133
二、调息操作要点	134
三、调心操作要点	134
四、操作强度	135
第十四节 擦丹田	135
一、调身操作要点	135
二、调息操作要点	135
三、调心操作要点	136

四、操作强度	136
第十五节 揉膝	136
一、调身操作要点	136
二、调息操作要点	138
三、调心操作要点	138
四、操作强度	138
第十六节 擦涌泉	138
一、调身操作要点	138
二、调息操作要点	139
三、调心操作要点	139
四、操作强度	139
第九章 二十四式太极拳	141
第一节 起势	141
一、调身操作要点	141
二、调息操作要点	142
三、调心操作要点	142
四、操作强度	143
第二节 左右野马分鬃	143
一、调身操作要点	143
二、调息操作要点	144
三、调心操作要点	144
四、操作强度	145
第三节 白鹤亮翅	145
一、调身操作要点	145
二、调息操作要点	146
三、调心操作要点	146
四、操作强度	146
第四节 左右搂膝拗步	147
一、调身操作要点	147
二、调息操作要点	149
三、调心操作要点	149
四、操作强度	149
第五节 手挥琵琶	149
一、调身操作要点	149
二、调息操作要点	150
三、调心操作要点	150