

新氣功療法圖解

(中級功)

郭林讲授 黄松笑编



科学普及出版社广州分社

新气功疗法图解

(中级功)

郭 林 讲授

黄松笑 编

科学普及出版社广州分社

1984年 广州

内 容 简 介

本书是全国著名女气功家郭林根据十几年在全国推广的新气功疗法，进行适当简化、整理而成的图解法。此套准确的动作图解法，便于读者在练习气功时对照，从而收到良好的效果。

本书图解清楚、文字注释明了，即使未能及时得到老师指导，亦可看图学功。本书为学习新气功疗法者所必备。

新 气 功 疗 法 图 解

(中级功)

郭 林 讲 授 黄松笑 编

科学普及出版社广州分社出版
(广州市应元路大华街兴平里三号)

广东省新华书店发行

广东省肇庆新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 印张：2.25 字数：44千

1984年8月第1版 1984年8月第1次印刷

印数：1—246,000册

统一书号：7051·60196 定价：0.24元



“致力新气功，造福为人民。”这是我们崇高的愿望。

郭林 黄松笑

出版序言

为充分发挥“新气功疗法”祛病强身的作用，练功者必须循序渐进、分阶段锻炼。第一阶段以基本消除病痛为目的、主要学练初级功。尔后，为巩固疗效，提高功力，必须继续中级功的学习。

自出版初级功图解后，读者反映“看图学功，易于掌握，简便可行”。为进一步满足广大群众治病健身的需要，我们又编制了中级功图解法。各地凡要推广学习中级功，可参照学练。图解法的编制曾得到广东气功科学研究协会、广东新气功辅导分站的大力协助，特此致谢。

新气功疗法需要不断发展，敬请大家多提宝贵意见。

郭 林

一九八三年十一月于北京

几点说明

郭林新气功疗法包括初级功、中级功、高级功以及其他特种功目。

要学练新气功，必须先从初级功入门。初级功是治病功目，能帮助练功者掌握放松、入静的要领。在其病情好转或明显好转的情况下，为了进一步提高功法，巩固已有的疗效，才进入修练中级功。因此，练功者一定要按“循序渐进”的原则，先学练初级功，否则会适得其反，不但无法学会中级功，更不能达到应有的疗效。

中级功三套功目均要求意守中丹田穴，势子要做得准确，呼吸要自然，全身要放松，脑子要排除杂念，这样“气机易打开，内气易调理”，从而收到满意的疗效。当势子未熟练前，先练熟势子，然后慢慢再要求意守中丹田。

编 者

目 录

几点说明

第一章 松腰功	1
第一节 预备功	1
第二节 松腰功	3
第二章 三环功	24
第一节 预备功	24
第二节 行 功	29
第三节 收 功	32
第三章 八段锦	35
第一节 预备功	35
第二节 八段锦	37
第三节 收 功	63

第一章 松腰功

第一节 预备功

(一) 松静站立

图 I—(1) 松静站立姿势。

松静站立的要求是：两脚平开与肩宽，双膝微曲但不超出脚尖，重心在两脚中间；收腹；松腰松胯；含胸；沉肩、虚腋、坠肘、松腕；下腭微收、舌尖轻舐上腭；双目轻闭，平视远方；百会朝天；心安神静。



图 I—(1) 正面图



图 I—(1) 侧面图



图 I—(2)

(二) 中丹田三呼吸

图 I—(2) 按男左女右（以女子为例，右手在下，左手在上）把双手放在中丹田（又称为手捂中丹田），做“口

呼吸”动作。

“口呼”时，舌尖放下，唇张开细缝向外呼气，身体随着松腰松膝略微下降，双膝不超出脚尖，呼气时应留有余地，不要呼尽。

“鼻吸”时，舌尖轻舐上腭，闭唇用鼻吸气，身体保持不动，切忌边吸边上升。

吸毕，进行自然呼吸，身随还原至松静站立时的位置，这一过程称之为“平”。

上述的“一呼一吸一平”称为一个气呼吸，共做三次。

(三) 中丹田三开合

1. 开式



图 I—(3)



图 I—(4)



图 I—(5)



图 I—(6)

图 I—(3) 双手在中丹田前松腕翻手。正常指标者，手背相对，指尖向前；低指标者，手心向上，指尖向前；高指标者，手背相对，指尖下垂。

图 I—(4) 双手开到比肩稍宽，手背相对，指尖向前。此为正常指标的做法。

图 I—(5) 为高指标者开式，指尖下垂，手背相对。

图 I — (6) 为低指标者开式，手心向上，指尖向前。

2. 合式

图 I — (7) 松腕翻手，使两手心相对，慢慢向中丹田前合。（低指标者不翻手）。

图 I — (8) 双手合回在中丹田前（手心相合，指尖向前）。

上述“一开一合”为一次，共做三次。开式和合式的动作需连续完成。



图 I — (7)



图 I — (8)

第二节 松腰功

第一段



图 I — (9)



图 I — (10)



图 I — (11)



图 I — (12)

图 I — (9) 接上式，双手由中丹田沿任脉上升到膻中穴（指法按病情指标确定）。此为正常指标者做法，即二手心向里，中指指尖可接或不接（心脏病者必接）。高指标者做法：手背相对，指尖下垂，较快地升至膻中穴。低指标者做法：中指指尖相接，二手心向上，较慢地升至膻中穴。

图 I — (10) 到膻中穴后，双手指法改变，手心相对，手指向上。

图 I — (11) 继续上升，过印堂穴，升到头部的前上方。（注意：此为正常指标与低指标做法。高指标者不能过印堂穴。）

图 I — (12) 双手手腕放松、翻手、手背相对，向两侧分开，开至比肩稍宽。



图 I — (13)



图 I — (14)



图 I — (15)

图 I — (13) 松腕再翻手，手心相对，不要合拢。

图 I — (14) 按男先左后右，女先右后左的顺序，上身向两侧弯曲。以女先右为例：上身逐渐向右弯曲，重心移向右脚，虚左脚，左脚跟抬起；同时双手手腕放松，双臂呈圆弧状，双手随身体右弯而稍向右摆动。

图 I — (15) 稍停复原。



图 I — (16)



图 I — (17)

图 I — (16) 上身再逐渐向左弯曲，重心在左脚，虚右脚，右脚跟抬起；同时双手手腕放松，双臂呈园弧状，双手稍向左摆动。

图 I — (17) 稍停复原。

以上一右一左为一次，共做三次。



图 I — (18)



图 I — (19)



图 I — (20)



图 I — (21)

图 I — (18~19) 接上式，双手沿耳侧下降至腋下横纹处。

图 I — (20) 根据病情化验指标，定出降式指法（高指标，手心向下；低指标，手心向上；正常指标，手心向里）。继续沿体侧下降到带脉穴（图为低指标做法）。

图 I — (21) 双手沿带脉合拢到中丹田穴前，做中丹田三开合〔参看图 I — (3~8)〕。



图 I — (22)



图 I — (23)



图 I — (24)



图 I — (25)

图 I — (22) 随后，左手捂中丹田，右手在下（此段以男先做左为例。即男子先用左手捂中丹田，右手做活动动作，女子反之）。

图 I — (23) 右手沿任脉过膻中穴、印堂穴到百会穴。

图 I — (24) 到百会穴后，右手内劳宫轻放于百会穴。

图 I — (25) 接着上身先向捂中丹田穴的那只手的方向转，此为右转，头亦随之向右转动，转到与右肩齐；同时右脚实，左脚虚，左脚跟抬起。



图 I — (26)



图 I — (27)



图 I — (28)

图 I — (26) 稍停后复原。

图 I — (27) 上身再向左转，头亦向左转至与左肩齐，同时松右脚，右脚跟抬起。

图 I — (28) 稍停后身体复原。（即上身转回正前方）



图 I — (29)



图 I — (30)



图 I — (31)



图 I — (32)

图 I — (29) 右手由百会穴右移沿右耳侧循阳经下降。

图 I — (30) 右手继续沿上身右侧下降到带脉穴。

图 I — (31) 右手再沿带脉回到中丹田穴前，并放在左手之上。

图 I — (32) 接上式，换右手捂中丹田（男子动作），左手沿任脉上升，过膻中穴、印堂穴到百会穴。

图 I — (33) 至百会穴后，左手内劳宫轻放于百会穴处。

图 I — (34) 随后，上身先向左转，头亦左转到正面与左肩齐；同时虚右脚，右脚跟抬起。

图 I — (35) 稍停后身体复原。

图 I — (36) 上身再向右转，头亦向右转到与右肩齐；



图 I—(33)



图 I—(34)



图 I—(35)



图 I—(36)

同时虚左脚，左脚跟抬起。

图 I—(37) 稍停后上身复原。

图 I—(38) 左手由百会穴左移沿左耳侧循阳经下降。

图 I—(39) 左手沿体左侧降到带脉穴。

图 I—(40) 左手再沿带脉回到中丹田。

以上一左一右换手捂中丹田做转腰动作，此为一次，共做三次。三次做完，做中丹田三开合。

注：图 I—(22—40) 为男子动作，女子反之。



图 I—(37)



图 I—(38)



图 I—(39)



图 I—(40)

中丹田三开合

1. 开式



图 I—(41)



图 I—(42)



图 I—(43)



图 I—(44)

图 I—(41) 双手在中丹田前松腕翻手。正常指标者，手背相对，指尖向前；低指标者，手心向上，指尖向前；高指标者，手背相对，指尖下垂。

图 I—(42) 双手开到比肩稍宽。

图 I—(43) 为高指标者开式。

图 I—(44) 为低指标者开式。

2. 合式

图 I—(45) 接开式，松腕翻手。

图 I—(46) 双手合回中丹田。

上述“一开一合”为一次，共做三次。



图 I—(45)



图 I—(46)

第 二 段



图 I — (47)



图 I — (48)



图 I — (49)



图 I — (50)

图 I — (47) 做完中丹田三开合后，接着，双手由中丹田沿带脉绕到背后肾俞穴处。

图 I — (48) 两手以外劳宫轻贴于肾俞穴。

图 I — (49) 重心先移向左脚，站稳后提右脚，用右脚脚尖轻轻在左脚中间内侧 2 ~ 3 寸处点地（以女子先出右脚为例）。

图 I — (50) 然后提右脚，向前迈出，脚跟先着地。



图 I — (51)



图 I — (52)



图 I — (53)



图 I — (54)