

新氣功療法圖解 (初級功)

郭林講授 黃松笑編

24).4
537

科學普及出版社廣州分社

新气功疗法图解

(初级功)

郭 林 讲授

黄松笑 编

科学普及出版社广州分社

责任编辑：梁伟明

封面设计：曾 森

新气功法图解

(初级功)

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：2.75 字数：55千字

1983年11月第1版 1983年11月第1次印刷

印数：1—245,000册

统一书号：7051·60241 定价：0.28元



“致力新气功，造福为人民。”这是
我们崇高的愿望。

邵林 黄松笑

25X161/16

出版序言

一九八一年春天，应广东省卫生厅、广州市体委等部门的邀请，我两度从北京返回故乡讲学教功，并应广东电视台的要求，我与我的门生黄松笑一起拍摄了全套“新气功初级功”电视教学片共十集。播映后，群众反映热烈，并纷纷来信迫切希望我们编制一本易于学习的图解法。为此，我们编写了这套图解法。在保证疗效的前提下，我对其中一些功法适当简化，今后各地凡要推广学习新气功疗法时，可参照此图解法。

图解法承蒙广东气功科学研究协会大力协助出版，特此致谢！因时间匆促，如有不妥之处，敬请批评指正。

郭 林

一九八二年十月于北京

绪 论

中国是气功的故乡，气功的传流已有三千多年的历史。气功是我们伟大祖国的医疗、保健和长寿学的珍贵遗产之一。

气功家郭林根据自己练功六十多年的实践，吸取古气功的精华，创立了一套“动静相兼、三关分渡、辨证施治、调动内因”的整体治疗的新气功疗法。

自1970年公开传授以来，证明新气功对防治常见慢性病尤其是心血管病和各种癌症具有可喜的疗效，新气功已成为中医、西医、气功三结合综合疗法的一个重要的新手段。

新气功的理论根据主要是中、西医学，尤其是中医经络学。它之所以能防治疾病，是因为它有三大药方：①吸进大量新鲜的氧气；②练出津液；③调动内气走经络路线，通畅全身气血。这是一种增强自身免疫力的自我疗法。

练功要求：

1.首先要树立“三心”——信心、决心、恒心。每天要按功目、功时刻苦练习，方有疗效。

2.衣食住行的配合。

为利于调动“内气”，练功时穿的衣裤要宽软，并放松腰带、袖扣、表带、领扣，穿平底的布鞋或胶鞋。

忌烟、酒、辣。早上不要空腹练功(可少吃一点)，练功后30分钟方可进食(包括喝水)，饭后2小时才能练功。

在室内练功前必须先打开门窗通气，室外练功时选平坦的场地，最好在有树（松、柏、柳最好）、有水、空气清新的地方。

练功时尽量入静，避免七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）干扰。

3. 牢记练功要诀——圆、软、远。

练功要以这三个字来检查自己的动作。

圆——指躯干、肢体、全身均要呈弧形（半圆形）。

软——指躯干、颈、肢体及关节均要放松、放软。

远——两眼平视（内视）远方。

新气功的特点是：

1. 以行功为主，动静相兼。

2. 治病阶段不意守中丹田，也不守身体部位的“题”。

3. 五种导引相结合（势子导引、呼吸导引、意念导引、吐音导引，综合按摩导引）。

4. 辨证施治，量病给功。

因人因病因时而异。不同的病，即使同一病种，但身体素质或病情不同，也须用不同功目去治疗，针对性强疗效就高。

5. 意、气、形三者的关系，以意为主。意即意念活动；气即内气；形即形体动作。新气功是“意引气，气引形，不能意落于形”。

6. 新气功必须分阶段、循序渐进地习练。初级功（治病功），中级功（巩固疗效），高级功（延年益寿）。

7. 成功地采用风呼吸法，对治疗与预防炎症、癌症均取得满意的疗效。

目 录

绪 论

第一章 中度风呼吸法自然行功.....	1
第一节 预备功.....	1
第二节 中度风呼吸法自然行功.....	7
第三节 简式收功.....	10
第二章 中度风呼吸法定步功.....	12
第一节 预备功.....	13
第二节 肾俞式定步功.....	13
第三节 快式定步功.....	15
第三章 自然呼吸法慢步行动.....	18
第一节 预备功.....	18
第二节 升降开合松静功.....	18
第三节 自然呼吸法慢步行功.....	27
第四节 复式收功.....	33
第四章 松揉小棍功.....	39
第一节 预备功.....	40
第二节 中丹田前原位揉棍式.....	42
第三节 下蹲揉棍式.....	43
第四节 左右两侧揉棍式.....	45

第五节	头部、百会、哑门揉棍式·····	46
第六节	收功·····	47

第五章 涌泉穴气功按摩法·····50

第一节	预备功·····	51
第二节	左脚涌泉穴按摩法·····	52
第三节	右脚涌泉穴按摩法·····	54
第四节	收功·····	55

第六章 头部穴位气功按摩法·····56

第一节	预备功·····	58
第二节	印堂穴按摩·····	58
第三节	太阳穴按摩·····	60
第四节	眉和耳部按摩·····	62
第五节	眼部按摩·····	63
第六节	鼻壁按摩·····	64
第七节	哑门穴按摩·····	65
第八节	天柱穴按摩·····	67
第九节	风池穴按摩·····	68
第十节	翳风、翳明穴按摩·····	68
第十一节	导引回气·····	69

第一章 中度风呼吸法自然行功

第一节 预 备 功

〔功效〕

使练功者从这最基本的式子开始，思想到全身各部做到放松、入静、自然、心平气和、为练正式功目作好准备。

〔功法〕

1.导引：意念导引与呼吸（调息）导引相配合。

2.呼吸法：自然呼吸与气呼吸法。

自然呼吸：闭唇，舌尖轻舐上腭，按需要自然地用鼻吸或呼。

气呼吸：口呼鼻吸称为气呼吸。呼吸时要做到轻、慢、细、匀，并留有余地（即不要呼到尽或吸到尽，否则会憋气胸闷出偏差），切不可勉强追求深、长和用力。

气呼吸的补泻之分：先呼后吸为补，适宜于各种慢性病或保健者。

先吸后呼为泻，适宜于各种癌症和炎症严重患者。

3.脚的站法：松静站立法。

4.手的放法：除癌灶在腹前部以外的其它病者或保健者，双手交叉放在腹部中丹田穴（男左手女右手按在中丹田穴，另一手在其手背上轻放）。腹部有癌灶，双手放在背后肾俞穴。

5. 双眼轻闭，平视远方。

6. 咽津法：练功时所产生的津液，对调中起作
用，故不能吐掉，也不能等至收功才吞，亦不咽，
只能停功咽津。咽津液时，上后脚，作松静立将津
液分三小口，用意念导引慢慢过喉头、胃脘然后
做三个开合，继续练功。（此法适用于各种

7. 站的方向：凡做预备功，尤其是收功时一定
方向来练功。

心脏病面向南

肝脏病面向东

脾脏病面向中

肺脏病面向西

肾脏病面向北

〔注意〕

1. 练功时的指法、升降速度与幅度，均按练功者的病情
化验指标是否正常来决定。

高指标——是指血压、眼压、血脂、血糖、胆固醇、转
胺酶等化验指标高于正常值较多的病人。

低指标——是指低血压、低血糖等的病人。

正常指标——是指上述化验指标接近于正常值的人。

指 标 内 容		正常指标	高 指 标	低 指 标
三个气呼吸的「呼」	指 法	双手捂中丹田	双手捂中丹田	双手捂中丹田
	下降速度	中 等	慢	快
	下降幅度	一 般	深（但膝不过脚尖）	浅
三个气呼吸的「平」	指 法	双手捂中丹田	双手捂中丹田	双手捂中丹田
	上升速度	中 等	快	较 慢
	上升幅度	升至松静站立状	升至松静站立状	升至松静站立状
三开合的「开式」	指 法	指尖向前 手心向外	指尖下垂 手背相对 或手心向下	手心向上
	速 度	一 般	稍 慢	稍 快
	下降幅度	一 般	稍 深	稍 浅
三开合的「合式」	指 法	指尖向前 手心向里	指尖向前 手心向里	指尖向前 手心向里
	速 度	一 般	稍 快	稍 慢
	上升幅度	升回松静站立状	升回松静站立状	升回松静站立状

2.图号编法

本书的图号均按下述方法编排：

I—1—(1)

章一节一图解序号

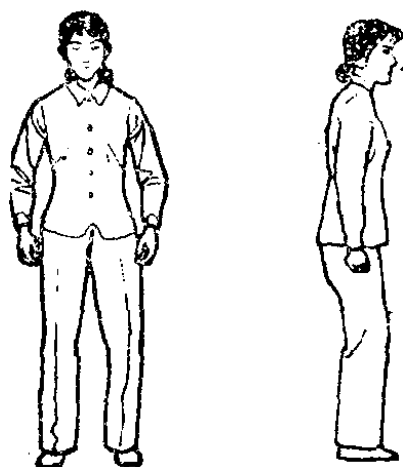
3.新气功疗法各种项目均要做预备功。以后凡讲做预备功，都按此处功法做，下不另述。

(图解)

1.松静站立：站的方向按病情定。

图 I—1—(1) 松静站立姿势正面图

图 I—1—(2) 松静站立姿势侧面图



I—1—(1)

I—1—(2)

松静站立九点要求：

(1) 两脚平开与肩宽，双膝微曲但不超出脚尖，重心在两脚中间；

(2) 收腹，自然地收小腹，不要向外凸挺；

(3) 含胸，不要挺胸；

(4) 沉肩、虚腋、坠肘、松腕，上肢呈弧形，双手自然垂放在胯部两侧，掌心向里；

(5) 下腭微收，舌尖轻舐上腭；

(6) 双目轻闭，平视远方；

(7) 百会朝天，不要低头、仰头或左歪右斜；

(8) 松腰松胯；

(9) 心安神静。

2. 中丹田三个气呼吸

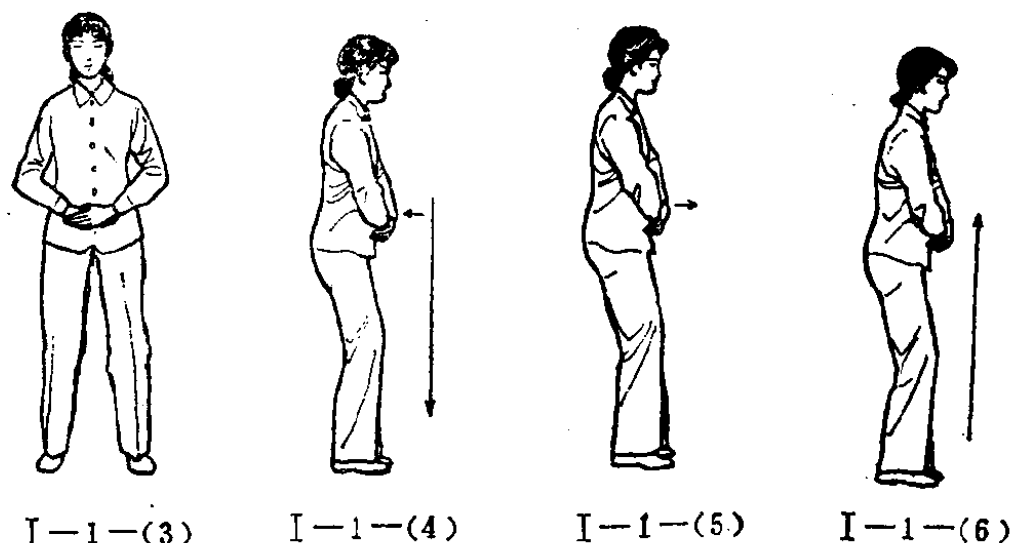


图 I—1—(3) 两手从胯旁向中丹田前聚拢，按男左女右把手放在中丹田上。即：女把右手心正放在中丹田上，左手心放在右手背上（男子反之）。（脐下一寸半，再向里一寸半处的气海穴为中丹田）

图 I—1—(4) 手放好后，做“口呼”，双手轻按中丹田，舌尖放下，唇张开细缝向外呼气，身体随着松腰松膝而略微下降，下降的深浅与快慢，按病情化验指标而定：高血压等高指标者，下降要慢些、深些。低指标者下降快些、浅些。过低指标者只须松松腰胯，而不上升。

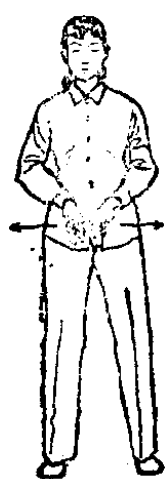
图 I—1—(5) 呼到一定程度后，开始做“鼻吸”，双手松离中丹田，舌尖轻舐上腭，闭唇用鼻吸（身体不动，切忌边吸边上升）。

图 I—1—(6) 吸到一定程度后，做平时的自然呼吸“平”，舌尖轻舐上腭，闭唇用鼻进行自然呼和吸，身体随之上升还原至松静站立的位置。上升的快慢也应按病情指标而定：高指标者应升得快些，低指标者应升得慢些，正常指标按中速升。

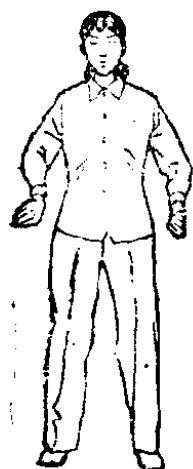
上述这样的“一呼一吸一平”，配合着身体的“一降一定一升”，称为一个气呼吸，共做三个。

3. 中丹田三开合

(1) 开式



I-1-(7)



I-1-(8)



I-1-(9)

图 I-1-(7~8) 正常指标的开式。由双手捂中丹田势始，两手离至中丹田前半市尺，翻手腕使指尖向前，手心向外，手指虚拢，慢慢地开至比肩稍宽。

图 I-1-(9) 开式的侧面图。

(2) 合式

图 I-1-(10~11) 做完开式后，翻手腕转手心相对，两手慢慢地合至中丹田前。（各种指标做法均同）

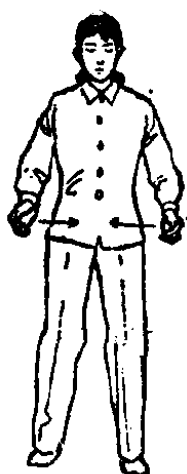
(3) 高指标的开式

图 I-1-(12~13) 指标不很高者，可指尖下垂，手背相对。

图 I-1-(14~15) 指标较高者，两手心向下。（炎症严重及癌症患者亦用此法）

(4) 低指标的开式

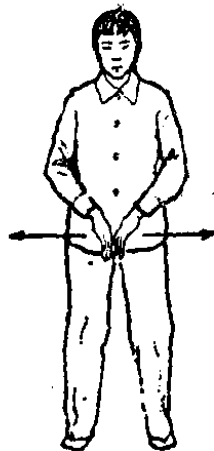
图 I-1-(16~17) 两手心向上。



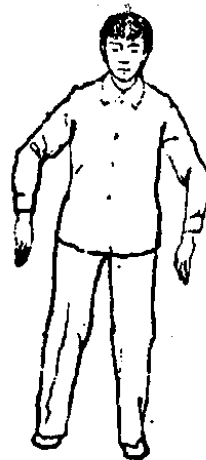
I-1-(10)



I-1-(11)



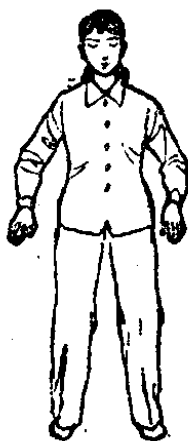
I-1-(12)



I-1-(13)



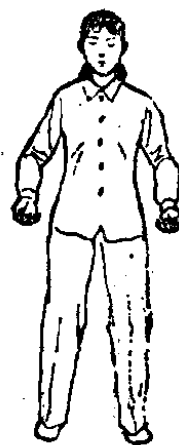
I-1-(14)



I-1-(15)



I-1-(16)



I-1-(17)

〔注意〕

凡下降或上升还原，其速度、幅度均按本人的病情化验指标的高低来确定。

第二节 中度风呼吸法自然行功

〔功效〕

配合风呼吸法的自然行功，能吸进大量氧气，增强免疫力，可防治感冒、消炎、去低烧，起到防癌治癌的作用。

〔功法〕

1.导引：以呼吸导引为主（意念导引想“吸、吸、呼”三个字）。

2.呼吸法：用风呼吸法，即舌尖舐上腭，鼻吸鼻呼，先吸后呼。“两吸”为一拍，“呼”为一拍。呼吸时要带有自己能听到的气息声。

心脏病、高血压患者要改用“自然呼吸法”。

3.出脚顺序与着地方式：

有病按病种：肝、胆、眼病者先出右脚，其他病者先出左脚。

无病按生理：男先出左脚，女先出右脚。

一律均为脚跟先着地。

4.摆手法：中丹田导引。即前手手心（内劳宫穴）正对中丹田，离中丹田前约一拳处。后手在胯后斜后方约一市尺处。手摆动时，五指微曲、虚拢、两手注意自然与三松（松腕、肘、肩），手臂呈弧形。前手从中丹田前向胯后侧划弧，后手随腰转动而摆回中丹田约一拳处。

手脚的配合：

①左脚跟在前时，右手在中丹田前，左手在左胯后（这叫手脚交叉出）。

②左脚放平时，重心渐移至左脚，左手开始向中丹田摆去，右手从中丹田向右胯摆去。

③上右脚跟时，左手已在中丹田前，右手在右胯后。

5.转动天柱：“吸吸”时，身体正对前方，“呼”时，头随腰转45°。转头时要放松天柱穴（松后颈上的二条大筋）。

6.速度：不快不慢，中等速度自感舒适不喘为度，心血管病、肝病、体弱者稍慢些；癌症病人要稍快些。