

中医导引术系列读本

唤醒你的身体

—
中医形体导引术

张明亮◎著



學苑出版社

中医导引术系列读本

唤醒你的身体

— 中医形体导引术 —

张明亮◎著 姬文君 李云宁 整理



學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

唤醒你的身体：中医形体导引术 / 张明亮著；姬文君，李云宁整理.
北京：学苑出版社，2014.9

ISBN 978-7-5077-4588-7

I. ①唤… II. ①张…②姬…③李… III. ①养生（中医）-基本知识

IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第177619号

责任编辑：陈 辉 付国英

出版发行：学苑出版社

社 址：北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码：100079

网 址：www.book001.com

电子信箱：xueyuanpress@163.com

销售电话：0086-10-67675512、0086-10-67678944

印刷厂：北京广内印刷厂

开本尺寸：787 × 1092 1/16

印 张：16 彩插：16页

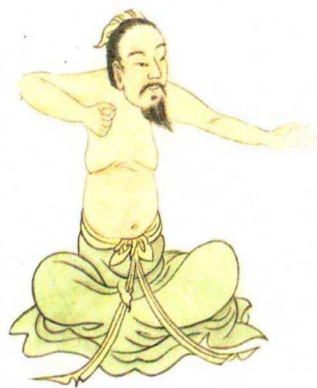
字 数：190千字

印 数：1—3000册

版 次：2014年10月第1版

印 次：2014年10月第1次印刷

定 价：45.00元



“天有五音，人有五脏；天有六律，人有六腑。此人之与天地相应也。”

——《黄帝内经·灵枢》



峨眉伸展功

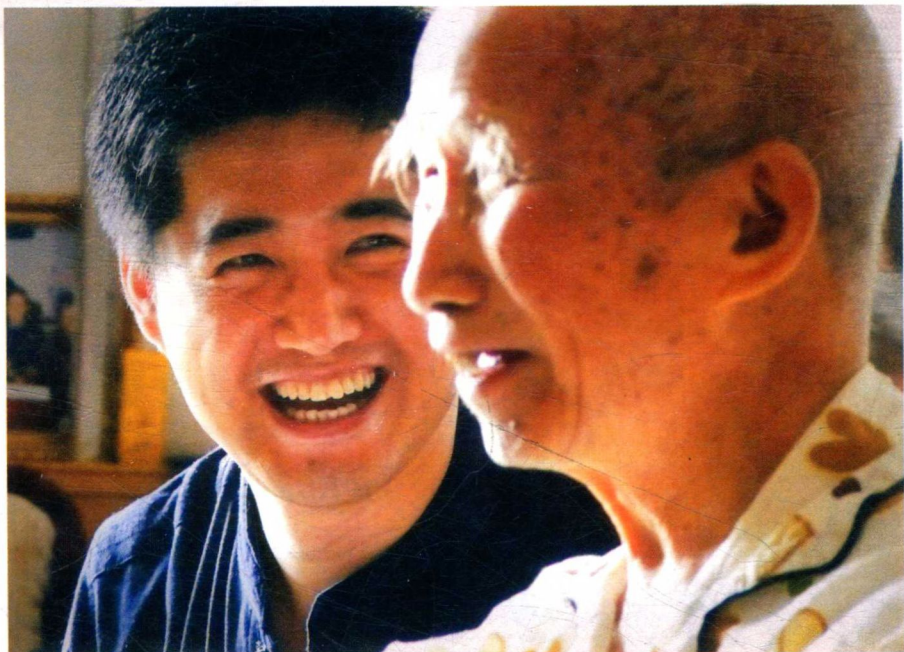
徐一贯书

▲ 峨眉宿老徐一贯先生题字



▲ 徐一贯先生演练峨眉十二庄之小字庄

徐一贯先生，生于1914年6月，卒于2013年2月，享年100岁。山西晋城人。1937年加入中国共产党，曾先后担任《洪流报》、《人民报》、《光明报》、《晋豫日报》、《太岳日报》等多种革命报刊的社长兼总编。解放后，历任《山西农民报》（该报创刊于1949年10月20日，刊名为毛泽东主席所题）第一任社长兼总编、中共山西省委副秘书长、山西省政协副主席、山西省地方志编辑办公室副主任等职，被中国革命历史博物馆原副馆长董谦誉为“太岳报界一支笔，坎坷多难志不移”。

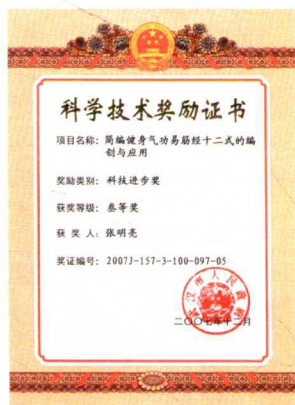


▲ 徐一贯与张明亮在一起

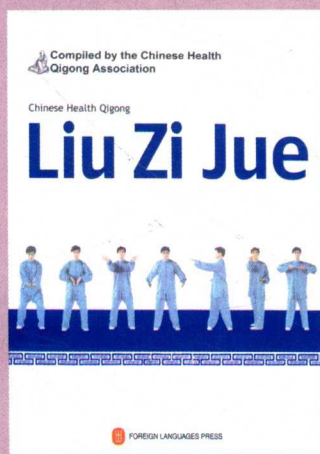
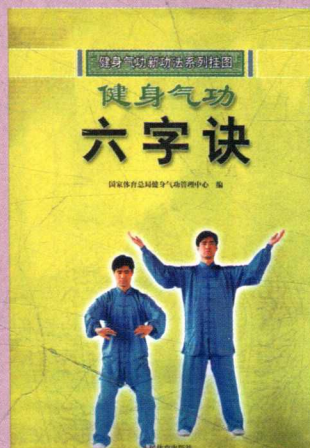
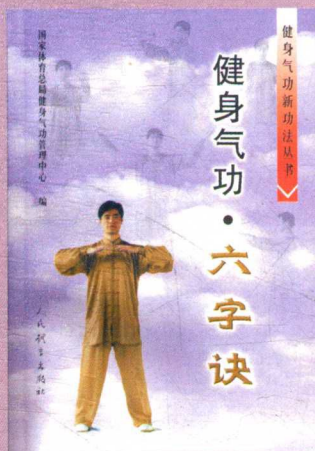
徐老早年因病得识峨眉丹医大师周潜川先生，二人在长期交往中互为师友、渐成莫逆之交。正如周潜川先生在《丹医语录·阴阳大论品》开篇亲笔所书“徐君每于政治思想予我启发，所厚望于我者，固不仅为其一人治疗也”。徐老则在与周潜川先生长期交往的过程中，系统学习了峨眉气功与丹道中医，同时笔耕不辍、积极整理并记录下了有关峨眉十二庄、天罡指穴法、丹医、丹药、气功、导引、养生等相关内容，洋洋数百万言、几十册笔记本。并在历经十年文革后，还能完整保存下来，就显得更加弥足珍贵了。

二十多年来，徐老对我循循善诱、谆谆教导，彷彿昨日之事、历历在目，回想起来，不禁感慨万千！

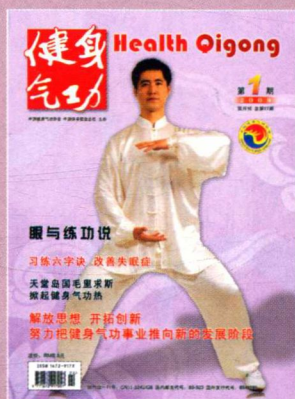
这张照片是我的法国学生Claudine Izabelle送给我的，她是在2012年8月我带领20多名法国学生去看望徐老时抓拍的，徐老时年98岁。



- ▲ 张明亮作为国家体育总局健身气功专家，曾负责、参与了《健身气功·六字诀》、《健身气功·易筋经》、《健身气功·十二段锦》等功法的编创、编写以及国内外师资培训、普及推广的工作，10多年来，足迹遍及全国29个省、直辖市及10多个国家和地区，受到广大爱好者的广泛好评，并先后受到国家体育总局、健身气功管理中心、中国健身气功协会、武汉市人民政府等的表彰和奖励。



▲ 健身气功·六字诀是由中国国家体育总局推广普及的健身气功功法之一，目前习练者遍布国内各省市及世界三十多个国家和地区，逾数百万之众。张明亮作为课题主要负责人与功法主创专家，参与编写了《健身气功·六字诀》一书，该书封面及书中功法示范也均由其担任。目前这本书已被翻译成英语、日语、德语、法语、西班牙语等多种语言出版发行。



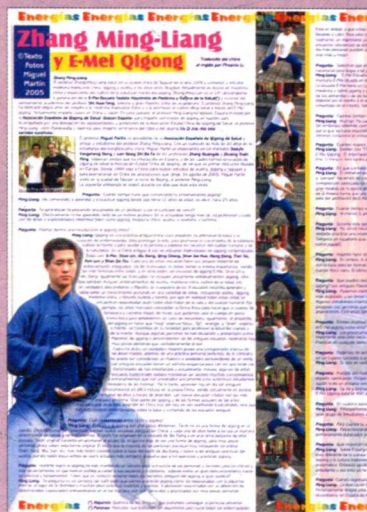
▲ 张明亮被选为《健身气功》杂志封面人物



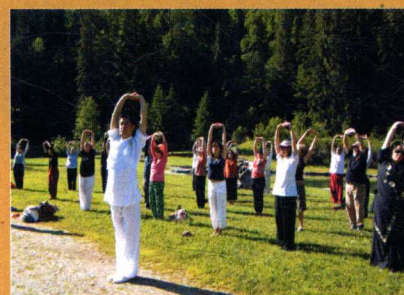
▲ 张明亮荣登法国《CHINEPLUS》杂志封面



▲ 瑞士宣传画报



▲ 西班牙宣传画报



▲ 中医形体导引术—峨眉伸展功，目前已经传播到世界许多国家和地区。



▲ 张明亮在日本富士山演练峨眉十二庄之鹤翔庄



▲ 张明亮在峨眉山金顶演练峨眉功

明亮醫師囑書

千里之行

始于足下

萬法之修

証于心上



壬辰夏五台山龍泉寺悲明書



峨眉功法今
犹在

丹道中医永

流傳

李國章
辛卯年夏





明亮 惠存

明月懸天宇

亮節高風人

辛卯冬月張廣德



总 序

近年来，中医养生已经成为家喻户晓的词汇，中医养生的理念和方法也已悄然重返每一个人的生活，中国传统文化正在从“百姓日用而不知”的状态中走出来，每个人都在朝着“知其然更知其所以然”的方向迈进，并逐步成为中医养生的实践者与传播者。

中医养生的方法从古到今有成千上万种，即使每天学习一种，恐怕一生也学不完。然而，富有智慧的先民以“天人合一”的理论为基础，将这些方法归纳为饮食、导引、按摩、药物、情绪调节等几个大的方面，充分体现了人与自然合而为一、大道至简的思想。

中医养生是一门实践的学问，绝对不能仅仅停留在口头上，这一点也恰恰是中医养生爱好者们最大的问题。为了更好地养生与健康，我们必须不断地学习与进步，“苟日新，日日新，又日新”的学习态度，在养生实践方面也同样适用。

那么，养生实践应该从何做起呢？导引，便是最直接、最简单、最有效的人手方法。

导引是一种传统医学（自然的身心医学）与古老体育（朴素的身体教育）的结晶，其历史可以追溯到数千年前，历代经典中多有记载，并在长期的实践运用中逐步形成了内容丰富、形式多样的导引术。

为了方便读者学习，根据古老的传承，在数十年学与教的基础上，我们精心编写了这套“张明亮中医导引术系列读本”，供广大的中医养生爱好者、传统体育习练者及相关领域教学辅导人员选用。参加编写这套丛书

