

<<郭林新气功>>

图书基本信息

书名：<<郭林新气功>>

13位ISBN编号：9787500917816

10位ISBN编号：7500917813

出版时间：1999-7

出版时间：中国体育报业总社（人民体育出版社）

作者：郭林新气功研究会

页数：382

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<郭林新气功>>

### 内容概要

郭林，郭林新气功的创始人。

原名林冠明，又名林妹殊。

广东中山人，生于1909年6月8日，卒于1984年12月14日。

原系画院岭南派画家。

本书分上、中、下三篇。

分别介绍了治疗功法、挖掘功法、中高级功法。

上篇主要内容包括功理功法，讲述中度风呼吸法自然竺，风呼吸法快步行功、脚棍功法、吐音功法等内容。

中篇讲述中级高级功、特种辅助功，指针按摩功法的内容，下篇主要讲述癌症松腰功，五禽戏类的高级功等。

## &lt;&lt;郭林新气功&gt;&gt;

## 作者简介

郭林简介生平事迹 郭林（1909—1984），广东中山三乡人，二岁丧父，六岁随祖父膝下习童子功及华佗五禽戏。

十四岁只身赴广州求学，入广东省女子师范学校攻读艺术科，在校期间，由于才思敏捷，善辞令，被推选为学生会主席，及后被推选为广州市学生抗日请愿团副团长，率队赴南京向国民党政府请愿。毕业后在广州市中小学任教，抗日战争爆发，避居香港，创办同德、华南书院，后在上海创办上海女子艺术学院，均自任院长。

解放后入北京画院担任中国画的创作工作。

郭林自幼聪颖过人，勤奋好学，酷爱绘画及体育运动，曾获广州市女子万米长跑冠军，女子自行车赛冠军，并在广州、香港、澳门等地多次举办个人国画展览，被誉为广州市的奇女子。

1949年初，郭林突患子宫癌作全切手术。

1959年癌转到膀胱，手术后郭林遂萌生以气功为抗癌康复的手段，于是开始大量研读中外医学书籍，攻读医理学、病理学、解剖学、经络学、心理学等著作，同时广交气功名师，经过十年的读书与操练气功的实践，终于创立了一套自成体系的“新气功疗法”。

在创功的过程中，郭林发现，自身的癌症不但没有复发，身上多年的慢性病诸如：心脏病、关节炎、高血压都不治而愈。

郭林暗自思忖，如果这套功法真能治疗慢性病及癌症，这对人类将是一大贡献。

于是毅然于1971年9月4日，走向社会这对人类将，向广大病患者传授她创设的这套易学效高的新气功疗法。

由于新气功疗效独特，深受病患者欢迎，广大病员如潮水般涌来，当时正值十年浩劫，在教功中，屡受打击，郭林毫不动摇，她坚信自己的行动是造福人类的伟大事业，始终不取分文，热心为病人教功治病，对经济困难的病人，慷慨解囊，并出资为他们提供营养品，深受病人爱戴。

1980年，郭林已年届古稀，为了向全国宣传和普及新气功疗法，不辞辛劳，奔赴广州、武汉、徐州、上海、南京、无锡，杭州、桂林、成都、天津、石家庄、沈阳、抚顺、青岛等地巡回讲学，足迹遍及半个中国。

其中还出版了《新气功疗法》（初级功、中级功）、《新气功防治癌症法》、《新气功五禽戏》、《新气功疗法图解》（初、中、高级功）、《新气功疗法治癌病例选篇》等著作，有些版本再印刷达十二次，累计印数达二百余万册，为我国气功著作出书量最多的作者。

新气功疗法由于郭林的辛勤播种，不但在国内广为流传，并且迅速传播至美国、加拿大、日本、新加坡、菲律宾、马来西亚、印度尼西亚及台港澳地区。

郭林因为传播新气功，终因劳累过度，于1984年12月14日突患脑出血病逝于北京，享年75岁。

郭林逝世后，由于她生前对祖国气功事业做出过巨大的贡献，气功界的领导及医学界人士曾对郭林做出过很高的赞誉：由于郭林把中国气功的传授方式，由单传及小范围传授发展为大范围的群体教授，中国气功科学研究会原理事长张震寰称郭林为掀起中国气功新高潮的带头人，李志庸著的《中国气功史》赞誉郭林为：“气功防治癌症实践的最杰出的代表。”

郭林的家乡，广东中山市三乡镇政府，为表彰郭林的功迹，为其在家乡修建一座“郭林纪念亭”。中国气功科学研究会文献委员会陶秉福主任说郭林对中国气功有三大贡献，又可以说是三个第一：“第一个把中国气功的世袭单传转变为广大病员授功治病；第一个提出气功可以防治癌症；第一个提倡西医、中医、气功综合治疗癌症。”

世界医学气功学会副会长，医学博士冯理达教授创建“中华气功园”，并在该园修建一座碑林，为颂扬对祖国气功做出过重大贡献的已故气功家树立丰碑，郭林的纪念碑在碑林中排在第一位，碑上刻着“著名气功大师郭林”八个金色大字。

## &lt;&lt;郭林新气功&gt;&gt;

## 书籍目录

前言序/林中鹏 郭林新气功的本源与发展/董绍明发挥群众性癌症康复组织的优势 实行具有中国特色的医学模式/高文彬一代气功天骄/林晓上篇 治疗功法（统一功法） 新气功疗法治癌与防癌/李平（选摘） 功理功法 第一章 中度风呼吸法自然行动 第一节 自然行功的要领与作用 第二节 自然行功的势子导引 第三节 自然行支的特点 第二章 风呼吸法快步行功 第一节 弱度风呼吸法稍快行功 第二节 中度风呼吸法中快行功 第三节 强度风呼吸法特快行功 第三章 中度风呼吸法一、二、三步行功 第一节 一、二、三步行功的作用 第二节 一、二、三步行功的操练方法与要领 第三节 一、二、三步行功的特点 第四节 练一、二、三步行功的注意事项 第四章 风呼吸法定步功 第一节 定步功概说 第二节 风呼吸法定步功的势子导引 第三节 根据病情不同的几种功势 第四节 练定步功的注意事项 第五章 升降开合松静功 第一节 降开合松静功的作用 第二节 降开合松静功的功法要领 第三节 练降开合松静功的注意事项 第六章 自然呼吸法慢步行功 第七章 松揉小棍功法（手棍功） 第八章 涌泉穴按摩功法 第九章 头部穴按摩功法 第十章 脚棍功法 第十一章 吐音功法中篇 挖掘功法 中级功 高级功 特种辅助功 指针按摩功法下篇 中级功、高级功 中级功——癌症松腰功 高级功——五禽戏 附录一：走中西医与郭林新气功相结合的道路提高肿瘤防治疗效 附录二：新气功选功练功原则 附录三：新气功的特点——三关分渡 附录四：练《郭林新气功》癌症康复患者与患心血管病 附录五：癌症病例选介 附录六：慢性病病例选介

## &lt;&lt;郭林新气功&gt;&gt;

## 章节摘录

第二节 自然行功的势子导引 一、预备功 郭老师说：“要想练好新气功，必须做好预备功和预备功的预备功。

”就是在做预备功之前，先做好生活的预备功，使自己的思想意识、情绪要平静，避免与家人吵吵闹闹。

不聊天，不乱吃东西，尤其别吃刺激性的东西，不受七情干扰。

事先选好练功的场地，到空气新鲜的地方去练功。

到练功场地后，心情已经安安静静了，将自己的心灵、意识、精神融合在大自然之中。

做好这些准备后再做势子的预备功。

1. 松静站立：根据阴阳五行的五方选好站立的方向。

如：心脏病（小肠）面朝南方；肺病（大肠、鼻）面朝西方；肝病（胆、眼）面朝东方；肾病（膀胱、耳）面朝北方；脾病（胃）面朝中（即任意方向或次病方向，无次病朝北补肾）。

双脚平站，两脚尖向前，脚的外缘与肩等宽。

全身放松，以保持足三阴、足三阳的畅通。

百会朝天。

像上面有一条软线挂在天空。

下颏微收，头自然能正，脊背自然能拨开。

两眼平视远方，轻轻闭合。

舌尖轻舔上腭。

郭老师说：“这样任督二脉就接通了。

” 含胸拔背。

胸部略含，不要挺出，背不要后驼，保持脊骨正直而松缓。

垂肩坠肘，虚腋松腕。

自然收腹。

松腰、松胯、松膝。

双膝微弯，但不超过脚尖。

郭老师说：“只有松腰，才能气沉丹田。

” 全身放松，心安神静，排除杂念。

郭老师说：“心安神静才能达到圆、软、远，神经放松才能吸氧吸透，使全身的汗毛孔都能吸氧”，达到“引体令柔、导气令和”。

为了进一步排除杂念，站好后可默念30或60或90个数字，来控制兴奋，尽量使自己平静下来，这样内气才能产生和正常运行。

2. 三个气呼吸 郭老师说：“先呼后吸为补法，先吸后呼为泻法。

” 具体做法如下： 慢性病患者：双手内劳宫穴放中丹田（男的左手在下，女的右手在下）。

癌症患者：双手尽量远离病灶。

病灶在上焦（指横膈以上部位），双手放中丹田；病灶在中下焦（指横膈以下部位），双手由中丹田分开，沿带脉将外劳宫放在“肾俞穴”（心脏病患者中指与拇指相接）；病灶在肾脏的，双手外劳宫穴放在带脉，指尖朝后；病灶在带脉的，或瘤体较大的，双手自然下垂放两胯旁。

.....

## <<郭林新气功>>

### 编辑推荐

《郭林新气功：治疗功法挖掘功法中高级功法》作者郭林，郭林新气功的创始人。  
原名林冠明，又名林妹殊。  
广东中山人，生于1909年6月8日，卒于1984年12月14日。  
原系画院岭南派画家，教您强身健、修养身心的秘方！

<<郭林新气功>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>