

《大成拳筑基功-生理运动健身祛疾法》

图书基本信息

书名：《大成拳筑基功-生理运动健身祛疾法》

13位ISBN编号：9787811009033

10位ISBN编号：781100903X

出版时间：2008年

出版社：北京体育大学

作者：秘静克

页数：245 页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《大成拳筑基功-生理运动健身祛疾贰

前言

考察世界上东西方传统文化，凡绵延流传千年以上者，必有一永恒绝对之无限超越本体文明的支点。此支点或曰上帝，或曰真主，或曰大梵，或曰佛，或曰天，或曰道，皆为人类孜孜追求的价值之源。中国道学文化，是一种究天人之际、察古今之变、寻性命之源的原始反终的文明，其最高的超越境界就是道。因之凡中国之各种学术、技艺、修炼等，皆力图达到道的境界；更有一种在道教中秘传的千古绝学，称做丹道学，则是专门修炼人体还虚合道的学问。据我所知，举凡中国的科学发明、文学艺术、军事、技击、医r星相，乃至百工之技艺，只要精诚专一，由熟生巧，

内容概要

【目录】

- 一、论养生、丹道、气功
 - (一) 养生功对人民的贡献
 - (二) 养生术的演变
 - (三) 丹道修炼之精华
 - (四) 气功之名的诞生
 - (五) 真气功的甄别
- 二、运动与健康
- 三、休息促运动
- 四、保健疗疾的生理运动
 - (一) 对生理运动信服的起源
 - (二) 生理运动法的发展
- 五、养生站桩功的奥妙
- 六、功法稳，不出偏
- 七、静立姿势的作用
 - (一) 养生、疗疾对姿势的要求和运用
 - (二) 姿势对肌肉的作用
 - (三) 姿势对呼吸的作用
 - (四) 姿势对骨的作用
 - (五) 姿势对放松的作用
 - (六) 姿势对人静的作用
 - (七) 缀述
- 八、健体祛病姿势图解
 - (一) 站式
 - (二) 坐式
 - (三) 卧式
 - (四) 行走式
- 九、松而不懈、紧而不僵的标准一
- 十、养生外动功
 - (一) 颈项牵动功
 - (二) 回旋活络功
 - (三) 扩胸宣肺功
 - (四) 运臂健胃功
 - (五) 壮骨强肾功
 - (六) 健眼浑元功
- 十一、意念在养生桩里的运用
 - (一) 意念指导放松
 - (二) 意念的运用
 - (三) 意念的克制
 - (四) 排除杂念法
- 十二、练功的反应及应注意事项
 - (一) 练功中的反应
 - (二) 练功应注意事项
- 十三、养生站桩功对各系统的影响
 - (一) 养生功对消化系统的影响及病例
 - (二) 养生功对呼吸系统的影响
 - (三) 养生功对泌尿和生殖系统的影响

(四)养生站桩功对循环系统的影响

(五)养生站桩功是最科学、最先进的功法

十四、防偏与纠偏

(一)正常气感与出偏

(二)出偏的原因

(三)纠偏的方法

十五、健身歌

十六、问题解答

(一)有用之功

(二)不动的好处

(三)动的不利

(四)止动法

(五)应注意的两点

附篇1 站桩漫谈

(一)序言

(二)养生桩的来源和变迁

(三)养生桩的意义和作用

(四)养生桩应注意的问题

(五)“独立守神，肌肉若一”的锻炼

(六)调配方法

(七)养生站桩歌

附篇2 习拳一得

附篇3 笔者学功时的故事

《大成拳筑基功-生理运动健身祛疾贰

作者简介

作者秘静克是意拳(又名大成拳)和养生的创始人王芃斋先生的亲传弟子，是实践养生家，原中国气功科学研究会命名的高级气功教师、北京气功研究会名誉理事、意拳专业委员会主任。

作者现年94岁，在意拳??大成拳、养生桩两方面卓有建树。对大成拳的每步功理、功法及应用均研究精湛；对养生、保健、疗疾运用娴熟。发明了“整体锻炼、局部治疗”的方法，提高了功法的疗效。在50年的教功实践中，挖掘出了人体生理中多种科学性较高的潜能，适合实用普及。

《大成拳筑基功-生理运动健身祛疾贰

书籍目录

一、论养生、丹道、气功(一) 养生功对人民的贡献(二) 养生术的演变(三) 丹道修炼之精华(四) 气功之名的诞生(五) 真气功的甄别二、运动与健康三、休息促运动四、保健疗疾的生理运动(一) 对生理运动信服的起源(二) 生理运动法的发展五、养生站桩功的奥妙六、功法稳，不出偏七、静立姿势的作用八、健体祛病姿势图解九、松而不懈、紧而不僵的标准一十、养生外动功十一、意念在养生桩里的运用十二、练功的反应及应注意事项十三、养生站桩功对各系统的影响十四、防偏与纠偏十五、健身歌十六、问题解答附篇1 站桩漫谈附篇2 习拳一得附篇3 笔者学功时的故事

章节摘录

养生术是锻炼身体的一种很好的功法，为一般身体健康活动的方法所不及。养生功不仅对人的四肢灵敏、身体健康有作用，而且对人身生理的作用力尤大。真正的养生功并非只增长筋骨的劲力，而是能让人体内部产生变化增长功力。所谓“功力”，就是人体的各细胞由功法的推动加强了生物电的增长。也就是王芻斋先生所说的先天本能活力——自然力。这种功力不只能使身体健康，它还可以防病、祛病，并且能调动体内所有的功能做功，它还可以锻炼好被损伤的器官，使其复原，让人的寿命得到延长。而且练真正的养生功还可以净化环境。因这种修炼方法对人益处甚多，故而在上古时代将其称之为“养生”。自上古至今，真正的养生法非常简单，就是“闭目养神、练功力”，别无它务。

《大成拳筑基功-生理运动健身祛疾贰

编辑推荐

《大成拳筑基功：生理运动健身祛疾法》将大成拳的拳学原理、养生功法的动作要领以及练习方法等，做了鲜明的阐述。

《大成拳筑基功-生理运动健身祛疾贰

精彩短评

- 1、若将此书比作剑谱，只有具体招数，心法没讲到。心的稳定性是真正决定站桩的境界。
- 2、送母亲一本，她很喜欢，她已坚持每天站桩快三年了，比我好。

《大成拳筑基功-生理运动健身祛疾贰

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:www.tushu111.com