

# 太极养生十三式



[太极养生十三式 下载链接1](#)

著者:关永年

出版者:人民体育出版社

出版时间:2005-7

装帧:简裝本

isbn:9787500927679

太极养生十三式是著者从自己习练的248式太极内功养生拳中简化出来的养生套路，式子虽不多，但内涵丰富，包含了太极拳的精华内容——汲取了孙式的活步及开合、杨式的绵里藏针、陈式的顺逆缠丝、吴式的内外化劲、赵中道的柔术抖弹、胡耀贞的意气之功等精要。

该套功法极易入内家功夫之门径，是动静结合的先天健身功法。按前苏联贝科夫院士“大脑皮层与内脏相关联”学说，通过神经系统功能扶助正气，开通经络真气运行，促血气，营阴阳，

“决生死，处百病”等人体健康的原则而创，并经数以千计太极拳爱好者习练体证。凡操练者，易于松静自然，呼吸和顺。此功对治疗多种疾患均有不同效果，如神经衰弱，失眠，高、低血压，心率不齐，轻度心脏病，便秘，胃及十二指肠溃疡，消化不良，吸收不良，肝郁，肝肾两虚，气管炎、支气管炎等呼吸系统疾病，关节疼痛，颈椎病，头昏，神经性头痛，气虚盗汗，中气不足胃脘闷，肾亏阳痿腰腿疼，咽干口苦，视力不佳（后天近视），听力差等。而重症患者，应首当重视中西医结合治疗，并适时辅以练功，以求综合全方位科学进行。要持之以恒，勿急躁，勿求祛病，宜以提高机体免疫力为

目的，则自能收到较好的效果。

试列举一二，如便秘可练习“进步阴阳抖弹捶”，整体内外放松，多练“贯顶”；上肢关节不适并通肺气，可选练“开合功”；掌指不适多练“搬拦捶”；腰脊背部不适多练“单鞭”；肩肘（网球肘）不适多练“云手”。便秘患者还可选练“贯顶”法坐式，贯气于百会穴以意下引，直达尾闾肛门，以“泻”法。次数不限。

中医讲补和泻。实则泻（呼、进身、发拳或掌），虚则补（吸、退身、回收之拳或掌）。实践出真知，也是检验真理的惟一标准。人体复杂微妙，犹如一台精密机床，至今仍有诸多未知的东西有待人类去了解。

不练死拳练活拳，闪展腾挪益身心；降浊升阳气自清，太极化境混元成。太极养生十三式适合太极拳爱好者及深研养生之术的有识之士习练。久习太极养生十三式，不仅能获得延年益寿之效，而且能感受到太极内功养生的美好境界，从而为深研248式太极内功养生拳打下良好基础。

作者介绍：

目录：

[太极养生十三式 下载链接1](#)

标签

修行

评论

[太极养生十三式 下载链接1](#)

书评

[太极养生十三式 下载链接1](#)