

大成拳筑基功-生理运动健身祛疾法



[大成拳筑基功-生理运动健身祛疾法_下载链接1](#)

著者:秘静克

出版者:北京体育大学

出版时间:2008年

装帧:其他

isbn:9787811009033

【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

作者介绍:

作者秘静克是意拳(又名大成拳)和养生的创始人王芗斋先生的亲传弟子，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。

目录:

[大成拳筑基功-生理运动健身祛疾法_下载链接1](#)

标签

站桩

养生

大成拳

健康

养身

★只读电子版★

★准备购买★

武术

评论

送母亲一本，她很喜欢，她已坚持每天站桩快三年了，比我好。

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。

读到了128页。这本书有图又文，通过这本书很适合自学大成拳养生法。为什么只打四星了？因为这本书有点小错误，要知具体就看豆瓣上本帐号发的这本书的读书笔记；还有这本书的科学依据太少，不足以说服读者。

[大成拳筑基功-生理运动健身祛疾法_下载链接1](#)

[大成拳筑基功-生理运动健身祛疾法_下载链接1](#)