第一图书网, tushu007.com

# <<大成拳筑基功-生理运动健身祛疾 >

## 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

出版时间：北京体育大学

作者：秘静克

页数：245

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

## 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。
此支点或日上帝，或日真主，或日大梵，或日佛，或日天，或日道，皆为人类理性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

《大成拳筑基功：生理运动健身祛疾法》中大成拳养生功是王芗斋经过一生的实践，精益求精地研究，集众家之长创新而成的功法。
无论在拳学方面，还是在养生方面，功法与作用都堪称独树一帜，是技击与养生术的瑰宝。

## 作者简介

秘静克，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。

## 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肉的劲力，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。
也就是王芗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。

## 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。

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