

<<太极养生十三式>>

图书基本信息

书名：<<太极养生十三式>>

13位ISBN编号：9787500927679

10位ISBN编号：7500927673

出版时间：2005-7

出版时间：人民体育出版社

作者：关永年

页数：66

字数：40000

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>

<<太极养生十三式>>

内容概要

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，头晕，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。

<<太极养生十三式>>

书籍目录

太极养生十三式太极养生十三式歌诀太极柔术健身十式太极拳学练杂谈 太极武德与养生谈 谈关永年先生的太极拳教学方法——扶功法

<<太极养生十三式>>

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>