

174174/26

目 录

作者的话	秘静克	1
序	<u>步毓琨</u> 王泽民	2
第一章 站桩功概论		4
第一节 站桩功的源流		4
第二节 站桩功言力不言气		10
第三节 站桩疗法功法稳，不出偏		15
第二章 站桩姿势的作用		17
第一节 站桩疗法对姿势的要求和运用		17
第二节 姿势对肌肉的作用		19
第三节 姿势对呼吸的作用		24
第四节 姿势对骨的作用		28
第五节 姿势对放松的作用		29
第六节 姿势对入静的作用		34
第三章 姿势治病图解		36
第一节 站式		36
第二节 坐式		50
第三节 卧式		55
第四节 行走式		60
第四章 意念的运用与克制		63
第一节 用意念指导放松		64
第二节 意念的运用		65

第三节	意念的克制·····	70
第四节	排除杂念法·····	74
第五章	站桩疗法对各系统功能的影响及典型病例·····	80
第一节	对消化系统的影响及典型病例·····	80
第二节	对呼吸系统的影响及典型病例·····	85
第三节	对泌尿和生殖系统的影响及典型病例·····	87
第四节	对循环系统的影响及典型病例·····	90
第五节	对癌症、眼疾、疑难病的影响及典型病例·····	93
第六节	疗效观察·····	103
第六章	练功过程中的反应及注意事项·····	105
第七章	防偏与纠偏·····	111
第八章	六节动功·····	121
第一节	颈项牵动功·····	121
第二节	回旋活络功·····	125
第三节	扩胸宣肺功·····	126
第四节	运臂振胃功·····	128
第五节	壮骨强肾功·····	129
第六节	健眼浑元功·····	131

作 者 的 话

《气功正宗站桩疗法》这本书，总结了我数十年的练功和临床经验。书中，我以先师王芾斋先生往昔的传授为依据，结合个人的体会与理解，力图比较系统地阐明站桩功和治疗术，对一些向来秘不外传的功理功法，也做了介绍。本书特别剖析了站桩功的姿势对人体各生理系统所起的作用，详细介绍了正确运用意念、姿势治疗各种疾病的方法，并配有姿势图示，以助读者加深印象。

站桩功法简单、易学、易练、安全，不易出偏。但各人的领悟不同，在意念的运用，姿势的刚柔，对功理、功法的理解等方面往往偏离正轨。本书对此都一一指明。读者如能从这本书中获益，那将是笔者的莫大欣慰。

多年来，全国各地经常有人来信、来访，要求我注释先师的遗作《站桩漫谈》、《在保定气功会议上的讲话》等。笔者已是耄耋之年，因精力所限，未能满足广大站桩功爱好者的愿望。这次，在《气功正宗站桩疗法》这本书中，我引用了先师以上著作中的有关部分，并作了一些解释，借此略告慰于寄厚望者。

本书的完成，得到马雁如和吴静仪同志的大力支持，在此深表谢意！

书中不妥之处，敬请读者指正。

秘静克 谨记

1990年11月

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>