

目 录

题词

序言	1
作者自我介绍	1
第一部分 意拳站桩养生健身功法概要	4
一、概述	4
(一) 意拳源流	4
(二) 意拳站桩的性质	4
(三) 意拳站桩的特点、作用	5
(四) 练功阶段的划分及训练要领	6
二、初练、适应阶段的主要问题及训练内容	7
(一) 信心问题	7
(二) 姿势问题	8
(三) 初练站桩时常见的现象和应注意的问题	16
(四) 意念活动的重要性及练习方法	19
(五) 站桩三要素	19
(六) 试力的作用、要求和形式	21
三、巩固、提高阶段的主要问题及训练内容	28
(一) 姿势问题	29
(二) 意念问题	31

(三) 松静问题	33
(四) 调息问题	35
第二部分 意拳站桩功法及应用研究	36
一、意拳站桩的精神实质	36
二、意拳站桩的意念活动	41
三、意拳站桩要求的放松	47
四、意拳站桩治疗心脑血管系统疾病效果好	52
五、意拳站桩有效控制心房颤动的新发现	53
六、意拳站桩功的适应症及治病机理	60
七、意拳站桩功的受益者(部分)	63
八、意拳站桩锻炼备览	69
第三部分 王芃斋先生遗稿两篇	75
一、养生桩简介	75
二、健身桩漫谈	79
后记	92

作者自我介绍

我，1915年生，山东武城人。曾就读于金陵大学，抗日战争爆发后辍学。解放后当过中学教员。年轻时喜好体育，身体也很健康。1957年做剖腹探查手术，在回盲部位取出大小两个良性瘤，尔后多种疾病接踵而至，严重时几乎丧命。1958年患脊椎骨关节病，坐卧不宁。1959年，突发腰椎间盘突出症，并导致截瘫。经数月治疗后，虽可架拐行动，但右下肢因压迫坐骨神经，导致肌肉萎缩，行动受限。同年经常感到头痛、眩晕，并有短暂昏迷现象，被诊断为高血压、脑动脉硬化、脑血管痉挛等症。时逢三年自然灾害，浮肿3度，合并严重哮喘。另患有化脓性副鼻窦炎，遇感冒必犯病，不经穿刺手术，难能过关。至于视力，才40多岁不仅散光而且老花，甚至出现了青光眼。此外，还患有习惯性便秘、痔疮、失眠多梦等病。于是自1963年开始长期休养。我练习站桩也是从这时开始的。

当时，气功尚未在社会上普遍开展，我只遇到传授意拳站桩功法的，于是便学习了这种功法。开始练时，我靠树站不了3分钟就大汗淋漓，疼痛难忍，加上头脑眩晕，实难支持。一星期后我站桩时即可不再靠树，一月后拄棍走路就轻松了，眩晕现象也大有好转。于是风雨无阻，甚至整天呆在

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/>