

中国拳术与气功丛书

王芗斋站桩功

王玉芳 编 袁三昆 整理



目 录

王芎斋生平大事记.....	王玉祥	于永年 (1)
读王芎斋著《站桩功》有感	原中国科协书记	聂春荣 (14)
站桩功概述.....	中国气功科学 研究会名誉理事、北京气功研究会顾问	王玉芳 (18)
养生桩简介.....		王芎斋 (21)
站桩漫谈.....		王芎斋 (25)
站桩功 (初稿)		王芎斋 (34)
站桩功要点.....	王芎斋	王玉芳 (43)
站桩 (二十四式) 功法.....	王芎斋	王玉芳 (46)
谈谈试力和试声.....		王芎斋 (55)
意拳要点.....		王芎斋 (57)
习拳一得.....		王芎斋 (71)
意拳站桩功疗法的适应症及其特点.....		何镜平 (79)
意拳站桩功是医疗体育、自我保健的好功法		于永年 (111)
十节动功.....		王玉芳 (134)
部分病愈患者的肺腑之音 (病例)		(144)
附: 病例疗效统计表.....		(162)

王芎斋生平大事记

王玉祥 于永年

王芎斋先生于1886年（光绪十二年丙戌年）11月24日（农历十月二十七日）生于河北省深县魏家林村。原名尼宝，又名宇僧，后启用芎斋名。祖父在本县一商肆中管帐。深县民风强悍，民多习武，名家辈出。如河北省形意拳鼻祖李洛能先生，八卦掌名家程延华兄弟。李洛能先生的弟子刘奇兰、郭云深都是深县人。郭云深以半步崩拳驰名于世。郭云深马庄人，与魏家林村为邻。王郭两家原有戚谊，芎斋先生封翁^①亦曾随郭氏学形意拳，因王氏幼年瘦弱，又患喘病，家人恐其不寿，拟送其到郭处学拳。郭氏因年迈，又患足疾，原不拟收王芎斋为弟子，适郭云深独子郭深堕马死，经另一戚谊赵乐亭先生极力说项，郭方破格允准，并留王芎斋居于郭家。时王芎斋年方8岁，聪敏过人，锻炼刻苦，郭云深爱如己出，倾囊相授。郭老晚年习惯盘腿坐炕上搭手传艺，王芎斋则立炕下站桩换劲。冬季郭老起床后，首先查看站桩脚印的湿润程度，如不够，则怒目视之，王芎斋须再练习站桩，直至湿度充足方可休息，可见郭老对王芎斋要求之严。郭老于易箴^②之时，犹以绝艺示之。从郭老学拳者多矣，但能克承其教者，不多。郭老曾有非其人不能学，非其人不能传之叹。郭太师母曾对王芎斋说：“你们爷俩真有缘份。”并谆谆相嘱要勤奋学习，勿

① 封翁：1.封建时代受有封邑的贵族。

2.封建时代子孙显贵，父、祖因而受封典的，叫“封君”，也叫“封翁”。

② 易箴：称人病重将死为易箴。

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/>