

## <<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>

## &lt;&lt;太极养生十三式&gt;&gt;

## 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>