

<<健康长寿功法>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿功法>>

13位ISBN编号：9787537726504

10位ISBN编号：7537726507

出版时间：2006-11

出版时间：山西科学技术

作者：苗树林

页数：92

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>

<<健康长寿功法>>

内容概要

《健康长寿功法》详细介绍了“先天一阳真气桩”、“五行功”和“大力神功”的练习法，以达到长寿的目的。

<<健康长寿功法>>

作者简介

苗树林，山西省太原市人，山西省形意拳协会副主席，原山西省四建集团工程师。

苗先生15岁开始习拳，先后拜王子玉、蒋维桥、张安泰、李三元、陈盛甫、中子荣、杨吉生等武术名家为师，系统学习形意拳、太极拳、八卦掌和养生气功等。

在五十多年的学习和拳学实践中，他博采众长，融会贯通，拳学造诣日深；同时，他在骨伤科治疗、点穴疗法和针灸等方面也独具特色。

渊博的知识使他有了对拳学理论及内功训练体系进行研究的功底，并创编出一套简明实用的内功训练功法体系——“天人合一内功修炼法”。

从1987年担任山西省形意拳协会副主席以来，积极参与并组织全省形意拳活动，并多次担任全省传统武术暨散手擂台赛的仲裁工作，为武术事业的发展做出了贡献。

多年来，在其指导下，诸多习拳弟子无不德艺双收。如今，苗先生依然为弘扬传统武术默默地奉献着。

<<健康长寿功法>>

书籍目录

先天一阳真气柱五行功详解大力神功

<<健康长寿功法>>

章节摘录

书摘先天一阳真气桩 本桩功与一般的站桩功不同，它以站桩功为主，并在站桩前后辅以动功配合，使练功者在站桩前先活动一下全身，快速增强真气，避免产生“站桩病”。从练功来说，人体的先天一阳真气潜于腹中之下丹田，如果不加以修炼，此一点真阳之气将永远被埋葬，并随着人死而物化，无法发挥其积极的作用。

因此，首先要修炼潜藏在人体腹中的一阳真气，待气机强大后，自然会延督脉而上升。

这是修炼者入门的第一门径，也是筑基功夫的必修之课。

许多门派都以意守丹田作为筑基入门功法，但为什么有的修炼者多年苦练而见效甚微呢？以意守丹田作为入门法，其理、其法是对的，但是如果单靠修炼者自己本身的力量来修炼一阳真气，并要想使真气聚集强大，这是很难做到的。

众所周知，人自出生后，先天真气在人体内随着年龄的增长而慢慢地消退。

俗话说：年轻人中气足，老年人中气差，就是这个意思。

婴儿的哭声大小，可以判断其以后的身体强弱。

因此，对老年练功者来说，修炼先天一阳真气，比年轻人要困难一些。

但是有些年轻人练功多年，对修炼先天一阳真气也感到比较困难，这就是本功法要解决的核心问题。

根据多年的研究探索，解决这一难题的捷径，就是必须借助宇宙能量为我所用。

如何才能借助呢？首先要弄清楚四大关系的规律：（1）每年的24个节气对人体的影响规律和人体各个部位的关系；（2）每天12个时辰对人体的影响规律和人体部位的关系；（3）天体运行对人体练功方向的影响规律和人体部位的关系；（4）节气、时辰、天体运行、人体真气运转四者之间的相互关系。

只有弄清上述四者之间的关系之后，才能得到人与宇宙运行的和谐和同步；也只有在上述四个关系的统一协调后，才可以借助宇宙能量来充实人体的先天一阳真气，并使真气快速聚集强大，真正实现事半功倍的练功效果。

一、功法要求 1. 练功时间 应在夜半子时修炼(即晚上11时至凌晨1时之内修炼)。

2. 练功场所 须在空气比较流通的室内或室外，但不宜在潮湿的地方练功。

3. 练功方向 要求是背子而向午。

即面向正南，背朝正北方向练功。

二、桩功功法程序 预备式 两腿并拢，脚跟相靠，两手垂于体侧，含胸拔背，收胯松腰，下腭内收，两眼睁开，目视南方，面带微笑，收心凝视片刻(图1—1)。

第一式：屈膝推掌 两脚向寿横开一步，略宽于肩，双膝微屈；同时，双手合十于胸前，略停(图1—2)。

接着，两掌向左右两侧分开，掌心向前，立掌于两肩略宽处(图1—3)，然后把双掌向正前方推出；同时，屈膝下蹲成马步桩势，上身保持中正、舒松(图1—4a、图1—4b)。

当双掌完全推出后，再拉回双肩处；同时，慢慢起立，恢复图1—3姿势。

接着，再向前推出双掌，下蹲成马步桩势，再起身立直，收回双掌。

如此重复9次后，再把双掌合十于胸前，同图1—2。

要领 双掌向前推出时要稍用力，力点在掌根；双掌拉回时 双臂要前松，下蹲成马步时要力求标准。

初练时循序渐进，意念在双掌劳宫穴。

开始可采用自然呼吸，熟悉后可推掌时呼气回拉时吸气，配合运动。

第二式：屈膝上穿掌 接上式1分开双掌，双臂分别从体侧上举至头顶上方合十(图1—5)。

然后从头顶上方下落至胸前；同时，双膝慢慢下蹲成马步桩势。

接着，身体起立；同时，双手随之举至头顶上方。

重复上述动作9次后，双手合十于胸前，身体起立。

要领 双手的上举与下落，必须和双腿的下蹲和直立保持同步、协调。

初练不宜蹲得过低，以免造成心理紧张而影响功效。

呼吸和动作配合为起立时吸气，下蹲时呼气。

<<健康长寿功法>>

第三式：拧腰摆臂 接上式，双掌握空拳，两拳相对靠拢，双臂自然下垂于小腹前(图1—6)，然后双拳向左摆，上身随之向左拧身(图1—7)。

再双拳向右摆，身体亦随之向右拧转(图1—8)。

左、右各摆动9次后，双拳变掌合十于胸前。

晏匍艇 双拳左右摆动时，双臂不要绷直，保持自然垂直。

上身随双拳摆动转身时，下肢双腿不动，双膝保持微曲状态。

一左一右摆动应动作连贯，但不宜过快。

第四式：平秘阴阳桩 接上式，在双手合十状态下，双目微闭，沉心静守一会儿，然后双手分开，双臂向内弯曲，双掌心向内，作抱树状；同时，双腿并拢，双脚紧靠(脚尖、脚跟均靠拢)，双膝也相互靠紧，向下蹲。

下蹲程度视各人情况，可微蹲与深蹲。

双掌略向下翻，似斜对着下丹田(图1—9a、图1—9b)。

桩势稳定后进行观想。

观想内容：自己站在一朵白色的莲花上，白色莲花放出白光，从下至上照亮自己全身。

头顶上方渐渐出现一颗火红的太阳，瞬间放射出万道金光，自上而下光沐全身，把身心内外都冲洗得干干净净。

渐渐地你感到自己的全身心滤净而神圣。

保持此种意境5分钟左右。

接着观想：太阳从上而落，自百会穴进入体内，降至下丹田。

然后是皎洁的月亮由上而下从百会穴进入体内储于下丹田中；漫天的星星纷纷而降，进入体内，亦储于下丹田中慢慢溶化，凝聚成一颗金光灿灿的金丹。

这时意念就可似守非守这个金丹。

保持这种功态半小时至一小时，根据各人情况而定。

要领 本桩功法必须在子夜11时至凌晨1时修炼，并必须面南背北而站立，这样才能接收宇宙能量，内平阴阳，舒筋通络，祛病开慧，强筋壮骨，并使内气迅速倍增，为以后的修炼打下扎实的基础。

站桩时，口、眼要微闭，双臂要自然弯曲，腰胯要放松。

在站桩过程中有时会出现身体晃动的现象，这是由于内气迅速增强的表现，只要稍加意念让身体停住即可，切不可用力停止，以免造成心理紧张和生理上的不适。

在练功中会出现双掌心与下丹田形成一种一呼一吸的感觉，这是宇宙能量通过双掌、向下丹田输送的奇特现象，故不必紧张，应顺其自然，不可刻意闭气。

第五式：收功 站桩完毕，慢慢起身，左脚向左横开一步，与肩同宽；同时，双手合十在胸前(同图1—2)，睁开双眼，待气机渐渐沉静后，搓热双手，然后左手放在背后命门穴，右手按在神阙穴上(脐眼)，并凝神内肾一会(图1—10a、图1—10b)。

接着，从背后收回左手，把双手分别从体侧上举头顶上方，然后从额前下落，变掌心向下，指尖相对，落在腹前。

重复3次，最后，双掌重叠(男士左手在内右手在外，女士相反)(图1—11)，按3次丹田，即可活动身体，搓手，搓脸，按摩全身或病患处。

在这一节里没有详细论述功理，这是因为想给修炼者留有一个独立思考的余地。

大家可以经过自己的亲身体验后，思考总结出一套功理来，这样就可以知道，每一节为什么要这样练，这样练为什么会有效果，等等。

否则，大家很容易被所讲之“理”约束住，甚至因此而执著或执迷。

<<健康长寿功法>>

编辑推荐

人体如同一台机器，使用时间久了，难免会出现一些故障。

人过中年，身体的“零配件”总会出现一些小毛病，有时甚至是较大的故障。

如何“维修”日益老化的机体、防治中老年常见病，是每个中老年人最关心的话题。

本书记载了几种不为人知的养生功法，具有明显的养生健身效果，可以供大家参修。

<<健康长寿功法>>

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>