

<<意拳養生科學印證>>

图书基本信息

书名 : <<意拳養生科學印證>>

13位ISBN编号 : 9789574688876

10位ISBN编号 : 9574688879

出版时间 : 大展

作者 : 涂恩光 著

页数 : 223

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>

<<意拳養生科學印證>>

前言

馬序 恩光的《意拳養生科學印證》即將出版，可喜可賀。

本書主要說的是「站樁功」，是醫學氣功的一種，其理論深植在中國文化，從易經與內經汲取養份，也在近代生命科學得到支持，尤其是「氣的共振理論」，這是亙古通今的精神。

「站樁功」動中有靜，靜中有動。

站樁時招式更替轉換，氣隨意行，形意相繫，形神合一。

形體納進大自然中的清氣，混合已吸收轉化的營養時，是「天人合一」：氣由先天元氣溫煦推動，經「任督二脈」輸至十二經，送達五臟六腑，轉抵四肢百骸。

是故，生得養，命能保；正氣盈，病邪卻。

事實上「站樁功」堅實地站立在中醫的養生精神上。

內經云：「上工治未病」，亦云：「未病先防，既病防變」，可見「養生防病」是傳統中醫學的最高境界。

本書詳盡介紹三十來種樁式，並臚列有關可治的疾病。

恩光關心的是人，鼓勵大眾從站樁功中防治各類病患，減省不少醫療費用。

本書附DVD光碟，讀者可一邊閱讀，一邊跟恩光體會站樁的樂趣。

這確是很好的教材。

心到、眼耳到、手腳也齊到：學不離習呢。

本書普及性、可讀性、知識性、實用性高。

樂於薦與大眾。

市上用現代科技語言詮釋自古以來中華民族文化「氣的定義」的書仍然未見，本書填補了這缺口；這是本書的貢獻與特點。

寫作認真，言之有物。

樂之為序。

馬傑華中醫師序於香港·和通堂 二 一一年十二月十六日星期五 王序《意拳養生科學印證》即將出版，我想為涂先生這文章寫一篇序。

認識涂恩光先生已久，他為人淳樸熱情、寬厚樂意助人，並知曾在文革時到新疆兵團修理地球務農，生活的歷練讓他從沒放棄對健康養生的追求，回北京後定居香港，從事貿易及中華養生文化的學習與研究。

退休後曾經到奧地利授教授太極拳意拳及養生功，現在於香港某個海島上過著返璞歸真的退隱生活，休養生息研究養生；六十七歲娶妻，六十九歲得女，全都有賴於他幾十年如一日的堅持站養生樁及打太極拳。

見過許多寫意拳養生功功法的書，但作者所習不同，體悟有別，水準不一，用現代科學理論來印證的就絕少了，尤其是用氣血共振理論，將中華民族文化的中醫武術氣功裡面的「氣」論述的如此精闢，更是少見。

這對我們中華民族的武術文化在國際上傳播是極為有益的。

涂先生勤於筆耕，筆法以文史功理相交融會，蘊育五載出此專著，對意拳養生的歷史沿革、理、法介紹盡詳。

該書史料翔實，立論公允，條理清晰，文筆流暢，著重要說的是少林易筋經在世間口傳身授，流傳甚久，一般都是練動功，練靜功也都有耳聞，但是涂先生用練意拳養生樁動靜結合的功法使易筋經既好記又好練並且體悟身知效果奇佳，這種系統地編纂法既有益於廣大民眾習練，又為對意拳養生功法的研究提供了便利，更進一步使易筋經發揚光大涂先生功不可沒！

將要出版的《意拳養生科學印證》，是知識性、科學性、史料性較強的一本難得的武學作品。

涂先生本著經過千般琢磨百般修改，對讀者認真負責絕不草率從事的嚴謹寫作態度，都貫徹本書的始終。

開卷入目，當如春風撲面，使人在可讀耐賞、廣知博聞之餘，汲取有益的精神營養。

鄙人是武學文化的學者，本無資格為涂老師的這本書作序，但和先生摯友多年，對其晚年寫作生涯、

<<意拳養生科學印證>>

武學活動知之較多，故樂於介紹，拙筆權作書序。

辛卯年秋雨夜筆於北京西山八大處宅邸 國際功夫聯盟總會秘書長 中國武術協會北京市石景山區武術協會秘書長 中央電視臺（武林大會）專家評委 主持人王海龍 楊序二十年前就認識涂先生，那時候的他身材瘦瘦的、駝背，知涂先生和我大哥一樣也是六五年從北京到新疆兵團支邊的，自然親切起來。

涂先生落實政策回北京又定居香港，在港期間，涂先生從事貿易，很早就將養生健康理念和現代科學養生有機結合起來，尋求大眾化的科學養生保健普及工作，並且將養生健康設備及食品引進大陸。

九五年時涂先生從香港引進保健品的奇葩 甲殼質（幾丁質、幾丁聚糖）我們為此物質成立了中國甲殼質研究會（籌），陳可冀院士任會長。

涂先生任國際顧問，我任秘書長。

九六年十二月八號北京釣魚臺國賓館成功召開了中國第一次甲殼質國際研討會，轟動了整個科技界和新聞界。

促進了甲殼質事業在大陸的蓬勃發展，涂先生在此方面功不可沒。

九七年我和涂先生發現甲殼質在農業上的應用的重要性。

涂先生也曾無私地幫助過我為中國的農業有機化（生物製劑）發展做了許多工作。

兩千年涂先生去了歐洲奧地利普及推廣太極拳、意拳養生功，其間我發現涂先生的背不駝了。

真是奇跡！

不可思議！

這時我才猛然聯想起涂先生在廣州時就插空倆手持抱球狀練意拳養生功。

而幾乎從那時起涂先生就教我這一套功法，可惜十多年來我時練時不練沒有堅持。

這也枉費了涂先生的一片苦心，直至一一年五月我的血壓高至220住進醫院。

一個月出院後我本著有事臨時抱佛腳的態度下狠心堅持了五個月。

效果終於體現出來血壓維持在130在140之間（高壓）低壓80至85。

氣血循環正常而其食慾大增。

在我給其書寫序之時有一些聯想與回憶。

在此之際祝願涂先生身體健康。

像新疆的胡楊樹一樣茁壯長壽。

也盼望涂先生將 意拳養生功

北京國恩科技發展有限公司

像天山雪蓮般的奇葩，施香社會，惠及民生。

北京昌寶綠緣生物製品廠 董事長 楊寶森

<<意拳養生科學印證>>

內容概要

「意拳養生科學印證」這本書主要講的是透過講意拳養生功的功法，將東西方科學相互印證及互補，借喻東西方科學不同的角度給學習養生功的朋友更大的信心。

現在在民間流傳的許多養生功都是寶貴的中華民族的文化遺產，是源自於中華民族的養生學、武學和醫學的瑰寶，是個極具有科學性的人體內部的有氧運動，意拳養生站樁功是其中的佼佼者。

從老年人的角度來講中華民族的養生功是勝過西洋健身運動（因為西洋運動大部分比較激烈，對老人身體是會有傷害的），中華民族的許多文化遺產立論就在兩三千年以前，因為時間太長，我們現在的文字和當時的文字是有差異的，缺乏專業性系統性的歸納，所以我們古文化的流傳經常會被誤解，再加上別有用心的人故弄玄虛，人們在接受的時候會有些困難，現在我們儘量用現代科學的語言和現代的科學理論根據來對應解釋相信效果會好的多。

特別需要感謝的是美國約翰霍普金斯大學生物物理學博士王唯工先生，我在本書的多處引用了他的「氣血共振」以及「共振波」的理論，這也是為了應對西醫以及西方科學觀對我們東方科學中華民族文化當中的「氣」字的懷疑與挑戰下的定義：根據自己幾十年研究與練習養生功並且結合「氣血共振的理論」將中華民族自古以來令許多人感到神秘的醫學、養生學、武學，令西方人感到困惑的「氣」字下了一個有利於傳播到國際世界的現代科學語言的定義。

那是：人體自身五臟六腑的氣血共振所產生的共振波就是「氣」！

這件事十分有意義，希望這個定義也能夠得到國內外的共識與公認，使中華民族的醫學、養生學、武學等傳統文化在國內能夠更好的普及在國際上的地位也能夠得到應有的提高。

《意拳養生科學印證》是教您如何用自己的氣醫自己的病，功法方面大至分為三層，一，為站樁靜功，二，為站樁動功，三，為站樁靜功與小周天（逆式呼吸法）的合二為一功，以及站樁動功與大周天的合二為一功。

本人認為學習者應該是按照自己的身體情況與需要各取所需，因為即使是簡單的第一層自然呼吸的抱球樁學習者，只要是肯堅持都會受益無窮。

前面的兩層完全是養生者學習的，後面的大周天學習了之後也可以用在習武方面，無論是太極拳、形意拳、通臂拳、少林拳一通百通。

現在市面上流通的易筋經如果初學者沒有樁功的根底，就是易筋操，起不到暢通五臟六腑、四肢百骸、易筋通經的作用，所以易筋十二樁，是充電、是調整微循環的氣血共振，是以樁功為基礎的動功。

除了本書的動功外，也可以按照少林寺的釋德虔的書與圖練習。

希望同時也有更多的朋友們由這本書更加瞭解我們中華民族的傳統文化，由瞭解這本書能夠進一步解除一部分持有西方文化的朋友對東方文化的誤會，由瞭解這本書能夠有更多的朋友進一步破除迷信，認真的學習站樁養生功，使我們中華民族的科學文化能夠更好地普及到全世界，用以提高全人類的身體素質。

國際功夫聯盟總會養生課程專選教材

<<意拳養生科學印證>>

作者簡介

涂恩光 一九四四年一月一日出生於廣東省梅州市，自幼居住讀書於北京，一九六一年向北京協和醫院理療科主任李大森學習中醫推拿按摩。

文化大革命時期到新疆生產建設兵團十幾年，一九七九年返京，一九八一年曾向北京牛街常師傅學習楊式太極拳。

一九八四年到香港定居，多年來一直學習太極拳及養生功。

陳氏太極拳老師是陳小旺、楊氏太極拳老師是李德印的師兄張鴻成，意拳養生功的老師是在二十七年前拜意拳第二代王斌魁的徒弟金啟榮師傅。

二八年後曾在奧地利第二大城市格拉茲開辦中華太極氣功學校，近年來本人曾經到過海內外多方尋師訪友，曾到陳家溝得到過太極拳大師陳小星老師以及陳家溝太極醫學中心毋秀英老師的指點；二

七年因家務事返香港，二八年十一月在離島長州辦太極養生館。

現為香港太極總會師資證書，太極拳教練，北京人文大學武學院中國傳統武術教練，北京人文大學武學院中國武術與醫療專業特邀教授。

<<意拳養生科學印證>>

書籍目錄

自序 馬序 王序 楊序 一、前言 二、站樁靜功篇 三、意拳養生十九樁 (一) 功法 1：站立法 (連環式) 2：坐式法 3：臥式法 (二) 特別提示 四、古方養生 易筋經十二樁 五、站樁動功篇 六、練習站樁養生功的注意事項 七、意拳站樁功的科學印證 八、大小周天篇 九、大小周天的科學印證 十、第三階段：合二為一法 十一、入靜篇 十二、減肥篇 十三、與氣共舞 十四、我的健康我負責 十五、結論篇 附 意拳述珍 金啟榮先生訪談錄

<<意拳養生科學印證>>

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>