

<<太极养生回春功>>

图书基本信息

书名：<<太极养生回春功>>

13位ISBN编号：9787807057369

10位ISBN编号：780705736X

出版时间：2008-3

出版时间：成都时代出版社

作者：程克锦

页数：113

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>

## <<太极养生回春功>>

### 内容概要

太极养生回春功曾是属于清代皇中专供帝王习练的养生功法，因1860英法联军攻进北京城而在大动乱中辗转流人民间。

这是一种强调在意念主导下进行自我身心锻炼的功法。

通过练习回春功可以调整精神情绪活动，引出松弛反应，中断潜在性破坏作用，纠正机体某些机能异常的现象，从而起到防治疾病和强健身体的作用。

本书介绍的包括虚领顶劲神贯顶功、丹田内转回春功、淋巴排毒按摩拍打功在内的八式回春功功法，在国内外均为首次公布，其中有些功法的练习诀窍更属于内功养生界几百年来不传之秘，不仅是内功修炼者梦寐以求的，也有着极高的养生价值。

## <<太极养生回春功>>

### 作者简介

程克锦，中华太极拳名家，传统中医学专家，传统陈式太极拳第四代正宗传人，中国武术七段，毕业于南京药学院和安徽中医学院，自幼修习中国传统武术与内气功，曾任中国人体生命科学研究会理事、合肥市气功科学研究会副会长、合肥市武协常委、上海国际气功研究会副研究员，并发表全国高等学院运动医学会论文多篇，参与气功麻醉实验30余例，发表气功研究论文多篇，和林厚省先生合作的气功科研试验曾获上海重大科普一等奖，香港陈式太极拳科学研究会会长、总监，桃李遍及世界各地，并多次荣获全港武术比赛及国际比赛金牌。

澳门内家拳研究会国际武术顾问，香港陈式太极拳总会名誉顾问，荣获陈式太极拳普及科研贡献大奖。

## <<太极养生回春功>>

### 书籍目录

第一章 开门——太极养生内功 一、 太极养生内功的特性与功效 二、 太极养生内功的修炼方式第二章 功法——太极养生回春功 一、 倡导身心锻炼的“先驱”——太极回春功 二、 八式太极养生回春功功法图解 第一式 虚灵顶劲神贯顶功 第二式 气沉丹田养颜功 第三式 丹田内转回春功 第四式 三环套月骨节齐鸣功 第五式 二龙戏珠补肾健脾功 第六式 恨天无环蓄放功 第七式 拉弓射雕弹跳功 第八式 淋巴排毒按摩拍打功第三章 要领——太极养生内功修炼指要 一、 太极养生内功的查功方法 二、 内功锻炼中的呼吸问题 三、 内功锻炼中的姿势问题第四章 祛病——太极养生内功在临床上的应用 一、 太极内功的临床应用 二、 如何根据病情选择合适的太极养生内功功法第五章 原典——内功修炼经典功法 一、 吐纳法 二、 导引法 三、 禅定法 四、 周天法 五、 存想法第六章 溯源——养生内功的起源和发展历史 一、 内功养生法的起源 二、 内功养生法的发展 三、 内功养生法的成熟

## <<太极养生回春功>>

### 章节摘录

版权页：插图：一、太极养生内功的特性与功效 太极内功，从其诞生之初，实际上就已兼具技击和养生两种功能，无论何种拳术，对于锻炼身体都会有一定的作用，不过，由于太极拳与内功的关系比一般拳术更为密切，因而其养生功能就更为突出。

与普通养生内功相比，从太极内功发展而来的太极养生内功属于动功，普通养生内功静中有动，而太极养生内功则是动中有静。

由太极拳和内功相结合发展而成的太极养生内功是一种祛病、保健、延年并能增强太极拳技击和产生鼓荡气能力的功法。

太极养生内功，由内家拳术中的内功与外功结合而成，以意守命门部位为主，运用吐纳、导引等运气方法，以练腰健肾、练气强身等为目的，长久修炼，除强身健体，也能增强技击能力。

太极养生内功在强身保健方面的作用，在拳书上已有记述。

如《太极拳书》中讲道：“腰为两肾之本位，而先天之第一，又为诸脏之根源。

故肾足则金、木、水、火、土无不各显生机也。

”武术传统理论也指出：“命门在两肾之间，男子用以藏精，女子用以系胞，生津为液，乃人生强弱之主要关键。

命门火蒸腾，能化而为气、为血，升而为神，张而生肌，动而为力，神旺气足，身体强健。

反之，如面色苍白，腰痛膝冷，足痹骨酸，阳事痿弱等诸症，皆起于命门受损，牵连肾部，故腰部于人身甚为重要。

设能练之得法，则身弱者，必能臻于健康之境……眼珠光泽，有神有色，舌底津液不思小饮，此乃命门火充足之象，实于健康大有关系。

”这段记载可以说明，由太极拳和内功合而为一的太极养生内功在医疗保健上的作用，是符合中医医理的，古人也早已认识到，在今天也是可以理解和肯定的。

## <<太极养生回春功>>

### 编辑推荐

《太极养生回春功(修订版)》推荐了康熙与乾隆潜心修炼的帝王长寿秘技，抗衰驻颜、永葆青春、活力充沛的神奇回春内功，松筋活络、强心健肾、排毒养颜之养生气功，吐纳、导引、禅定、存想、周天五大原典内功效法。

<<太极养生回春功>>

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>