

大成拳

核心训练法



李照山 杨培飞 主编

大成拳快速提高，核心训练七步骤！

外整性力量训练 / 松沉体验 / 聚积力量

顺势而试 / 顺势而发 / 六统一阶段

劲力本质三要素 / 非法之步 / 大成拳抗击性揭秘

北京体育大学出版社

大成拳核心训练法

李照山 杨培飞 主编

北京体育大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大成拳核心训练法 / 李照山等主编. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5644-2327-8

I. ①大… II. ①李… III. ①大成拳—基本知识
IV. ①G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第152217号

大成拳核心训练法

李照山 杨培飞 主编

策划编辑: 秦德斌

责任编辑: 秦德斌

审稿编辑: 苏丽敏

责任校对: 成昱臻

排版设计: 华泰联合

出 版: 北京体育大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北大街信息路48号

邮 编: 100084

邮 购 部: 北京体育大学出版社邮购部 010-62989432

发 行 部: 010-62989320

网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 710 × 1000 mm 1/16

成品尺寸: 170 × 240 mm

印 张: 12.5

印 数: 4000册

字 数: 240千字

版 次: 2016年7月第1版第1次印刷

定 价: 28.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



李照山 河南息县人，出生于1955年8月5日，副教授。在河南大学就读期间，有幸师从王安平先生学习站桩功和五形动功。后又成为著名大成拳中兴之主王选杰先生的嫡传弟子。现就职于信阳职业技术学院化工学院。

多年来，李照山先生在从事院校教学工作的同时，从未放弃对武术的研习、探求和传播。他刻苦练功，连续8年共16次赴异地向两位恩师求学，每逢节假日、周末、下班后几乎都是他的练拳时间；为了技艺的求精，他还广交益友，向其他门派高手虚心求教；他不但主持了中原大成拳研究中心学术研讨和信阳大成武校的主教练工作，还代师承办了全国性的大成拳函授学员面授班，他的速效式教学法能使学员快速入门，受到了求学者的赞扬；他共发表武术文稿120多篇，出版了《大成拳精典探秘》《大成拳断手绝技》《大成拳养生真传》等五本专著，以及《大成拳养生健舞》《大成拳断手绝技》光碟两张。

李照山先生的武学事迹曾被多种媒体报道与宣传，《精武》杂志社刊发了“大成拳之魂——记大成拳名家李照山”、武术报告文学“走进李照山”等，从2002年元月开始，中国教育电视台、北京、天津、河南、武汉、山东等13电视台在“搏击擂台——人物风云榜”栏目做了专题报道。



杨培飞 河南郸城县人，1968年3月出生。少年时，经邻里引见拜当地形意拳师傅习拳。1990年，他在湖北孝感期间，得知河南信阳有一位大成拳通家。在此之前，他已了解大成拳养生效果好，技击威力强。而这位传承者正是赫赫有名的大成拳实战家王选杰先生的弟子李照山。他毫不犹豫地登门求教，李照山先生让他从站桩练起，他开始并不十分理解，李照山先生告诫他说，站桩是大成拳的根基，是获取劲力的保证。明白道理后，他先后练习了浑元桩和矛盾桩。李照山先生见他是可造之才，将大成拳的“七妙法门”倾囊相授。

杨培飞先生从异地返回家乡创业后，百忙中仍抽出宝贵时间一次次赴信阳求学，十几年来风里来雨里去从未间断，此种毅力实属少见，李照山先生便将自己的拳学结晶——大成拳核心训练体系首先完整地传授于他。此后，他又开始了松沉桩、聚积力量、顺势而发、力柱体验、肌蠕动体验、六统一体验，以及无定态无定势实作等高级功法训练。至此，杨培飞先生对武学有了飞跃性和突破性的认知，其劲力的圆满程度已在周身得以验证，武功与技艺修为已臻上乘。

目 录

第一章 大成拳核心训练七步骤·····	1
第一节 大成拳的核心是什么·····	1
第二节 劲力本质的三要素·····	4
第三节 核心训练六步骤·····	6
第二章 外整性力量训练·····	6
第一节 浑元桩和矛盾桩·····	9
第二节 钩锉试力·····	20
第三节 步法训练·····	23
第四节 力量引发与发放·····	34
第五节 力量在技击中应用·····	52
第三章 松沉体验·····	62
第四章 聚积力量·····	66
第五章 顺势而试·····	68
第一节 顺势而试的三个过程·····	69
第二节 检验试力练习法·····	70
第三节 如何检验身体各部力量·····	73

第六章 顺势而发	77
第一节 单臂的顺势而发.....	78
第二节 双臂的顺势而发.....	81
第三节 顺势而发的深化练习.....	86
第七章 六统一阶段	91
第一节 声的作用.....	91
第二节 意的作用.....	93
第三节 气的作用.....	94
第四节 势的意义与作用.....	95
第五节 神的意义与作用.....	96
第六节 力的高度融合.....	98
第八章 大成拳实战技法	100
第一节 单操手与步法的配合练习.....	101
第二节 大成拳的非法之步	105
第三节 大成拳的反放法.....	115
第四节 大成拳的类推手.....	124
第五节 矛盾桩技击实用法.....	139
第六节 辅助动作的神机妙法.....	150
第七节 检验性试力的技击妙用.....	158
第八节 大成拳抗击性揭秘.....	171
第九节 大成拳实战绝技.....	180
后 记	194



第一章

大成拳核心训练七步骤

第一节 大成拳的核心是什么

我们经常听到这样的俗语：干啥讲啥，卖啥吆喝啥。意思就是说无论做什么事情，首先得明白怎样才能做好这个事情。如何练好自己选定的武术，是每一个习武者共同关注的问题。怎样练好大成拳，同样是习练大成拳的人所关心的问题。习武的目的无外乎健身和技击。有的人练了很长时间的拳，不但技艺水平提高甚微，连起码的健身效果也达不到，这至少说明他对拳理不甚明了，对拳法没有真正掌握。

世上任何事物，大到环宇星空，小到细胞分子，都有内在的变化规律，这个规律就是本质。抓住了事物的本质，就是抓住了问题关键。我们知道，学生在学习新知识之前，自己看书总是感到非常吃力，经过教师讲解之后，立即明了。这是因为教师能把最关键的東西传授给大家。对于练拳亦是如此。有的人在书店买了练武的书籍，就按图索骥练了几年甚至更长时间也不知所以然；有的人虽然参加了武术培训班，结果却不见收效；有的



人习拳时间不算太长，却颇有成效。很显然，前者注重的只是文字上或肢体上的表面现象，后者则是抓住了拳术的核心内容。就拿李照山先生来说，是由于体弱多病与武术结缘的。在少年时期，他患有关节炎、气管炎、咽喉炎、神经衰弱症、二尖瓣杂音、肝脾肿大等多种慢性疾病，在多种医药无效的情况下，就自己找关于武术与气功方面的书籍来练习，他曾练习过刘贵珍的内养功、李少波的真气运行法等多种气功，在此期间还向乡村拳师学习过少林拳、按照书中的文字和插图自学了简化太极拳等，但由于始终不得要领，故收效甚微。1978年至1981年底在河南大学上学期间，适逢河南电视台播放王安平先生教练站桩功的节目。王安平先生当时在开封市工人疗养院工作，王安平先生把所授功法称为意拳站桩功。从此开始，李照山先生才真正走上了习拳道路。

事物的本质就是该事物的核心所在。核心问题解决了，与之相关的任何问题均可迎刃而解。学拳的道理也是如此。那么什么是大成拳的核心呢？有的人总认为自己练的是真正的大成拳。他们判断拳法的依据主要是从姿势的差异来衡量。如果拜了姓刘的师父，就说姓张的师父或者姓徐的师父练法不正确。其实这是很片面的。从绝对意义上讲，只有宗师本人传授的才是真正的大成拳。俗话说：“十个徒弟十个样”，也就是说，每个弟子学成后的定拳模式都不可能一模一样，哪怕是最直系传授，也会产生细微的形式差别。经过下一代的再传，这种差别会逐渐扩大。我们知道，儿子的模样只能相像于父亲，不可能与父亲一模一样，而孙子的长相与爷爷的相貌区别性会更大。何况是练拳呢！

在第二代大成拳代表人物中，他们在每个环节的训练内容中是有区别的。比如，李照山先生从学于王安平先生时，其养生桩以抱球桩为主，技击桩则以扶按式为主，试力时进行整体的向前移动或向后回拉，以产生整体之力。王安平老师的功法来源于王芃斋宗师的弟子王斌魁先生。姚宗勋先生以抱树桩为主，训练时意感抱一大树，然后意想将大树进行上提、下按、回拉、前抱、外撕或内合，其目的是为了训练六面争力。王选杰先生教授的养生桩以浑元桩为主，技击桩以矛盾桩为主，试力以钩锉试力为主，这样的目的是在于培养锻炼“内劲”。上述三位大师虽然师出同门，但训练方法却有如此大的差异，难道我们会对他们传承的功法有所非议吗？事实上，他们所学皆为王芃斋宗师的拳学所在。为什么会产生这种形式上的区别呢？为什么他们都能代表真正的大成拳呢，



这是因为他们所学完全符合王芃斋宗师的拳学思想。之所以产生这种现象，是因为王芃斋宗师在判断一个拳学的真伪时，重本质而不拘泥形式。笔者的推论是：弟子请教先生时，先生让你站某一桩式或进行某一试力，即使弟子的胳膊或高一点或低一点，姿势的幅度或大一点或小一点，但只要功法内涵符合拳学的思想，都会得到先生的首肯。这样，当一个弟子的训练模式定型后，则会以自己多年形成的经验来对自己的学生进行传授，如此就产生了同师而不同形的现象。

我们在学拳时，不能仅从姿势上加以模仿，应该抓住拳学的本质，方为上策。大成拳有“七妙法门”之说，但是，从王芃斋先生的拳学论著中根本找不到关于“七妙法门”的字眼或论述。从《大成拳论》或其他的著述内容上得知，大成拳有站桩、试力、试声、自卫几个步骤。而我们现在所习练的大成拳，则有站桩、试力、走步、发力、试声、推手、实作七个步骤。笔者认为，这是第二代大师们的拳学结晶，是他们的对大成拳的贡献，是他们根据自身的习拳经验所归纳总结的“七妙法门”。王芃斋宗师的功理功法大多是纲领性的大理大法，而且多以半文言文的语言出现，这也给后学者带来理解方面的难度和偏差。在“七妙法门”中，功法的系统性强，对功理功法的表述通俗易懂，稍有一定文化程度的人依法练习即可有所收效。王芃斋先生叹曰：“我常感到天地之间学问实无穷无尽，而笔墨之实难表达我。学者若能从我之所说者推出我之未说者，实我至望焉”。

作为后辈而言，究竟如何练习大成拳呢？对于初学者来说，还是以“七妙法门”的功法步骤为宜，因为这些功法可为习者提供一个较为简单的入门之道，这是该体系的优点之处。当然，练到一定程度之后，就不能再拘泥形式，而应探求更深的拳学内涵，即要从王芃斋宗师的拳学理论中窥以端倪。因为这种理论体系是大成拳学的真理所在，是航行中的指路明灯。但对初学者来说，就是把这些拳学论述全部背熟，也不能真正感悟其内涵所在。

技击的要素无外乎有三个方面，第一是劲力体系，第二是拳法与技术体系，第三是胆量训练与经验积累。其中最核心的是力量体系。就像一个孩童，面对一个壮汉，即便你学的招法再多也是枉然。抓住了拳学的核心，可收到事半功倍的效果。笔者在过去的教学过程中（技击方面），首先教习者站矛盾桩，以培养基本的整体力和内劲；有了一定桩功和内劲基础后，就站托婴桩，以此练二争力；最后，通过站抱树桩，以求浑元力。当达到内劲笃实、运力自如的阶



段后，基本就具有了较高的修为层次，此阶段常被誉为炉火纯青。

第二节 劲力本质的三要素

劲力是技击的先决条件，如何才能更好的修炼内劲，其本质究竟如何，这是习武者必须搞清楚的问题。事实上，欲使武者的劲力具有超强的效果，首先要了解超强劲力所具有的三个重要要素。

一、任何力量都来自于肌群的收缩

如果离开了肌肉的收缩，就没有力量可言。在日常生活中，我们搬动或推动一个物品，则会有肌肉拉紧的感觉，这就是肌肉的收缩，即我们平常所讲的肌肉紧张。对于武术而言，不论是太极拳的弹劲、八卦掌的活劲、行意拳的整劲、大成拳的内劲、截拳道的寸劲等都是肌群收缩的结果。

在竞技运动或多种武术的力量中，常有爆发力之说，而这种爆发力就是特殊形式的、高效能的肌群收缩形式。我们常说站桩时要放松，但是要做到真正的放松后，肌肉则会产生极大的收缩。如果肌肉绝对的放松了，就没有力量可言，这种情况在武术中叫作“懈”，并不是真正意义上的“松”。武术中的松和紧是矛盾的两个方面，一般难以理解。尤其是内家拳法，既要求放松又要保持一定程度的棚劲，此种说法更是让人不可思议。为了让习者明白这个道理。李照山先生让学员在自己身上多次进行体验：当李照山先生处于常态时，别人可以捏住他的肌肉；一旦他有意地放松了身体，对方反而捏不住他的肌肉。此时，对方用掌或拳击打所捏部位，则会感到非常坚硬。

二、参与收缩的肌群越多力量就越大

常识告诉我们：大人比小孩有力，胖子比瘦子有劲，身体强壮者的力量要大于体质弱小者，其原因就是因为前者的质量大于后者。体重大者，其本力就大，这就是人们常说的身大力不亏。原因就是体重者在运动时参与收缩的肌群较多，所产生的力量较大。正因为如此，很多体育的竞技项目都是以体重划分级别的。大成拳讲究整体放人或整体打人，其目的就是要调动更多的肌群参与收缩。对此，



可从爆发力的概念中得解释。

《运动生理学》中爆发力的定义是：人体在短时间内完成较大的做功能力。功（W）等于力（F）和物体沿力的方向移动距离（D）的乘积，功率（P）是指单位时间（t）内所做的功。

$$W = F \times D$$

$$P = F \times D/t$$

由于 $F = m \times a$ 所以 $P = m \times a \times D/t$

其中 m 是人体的质量，a 为肌肉运动的加速度，由此可知：在加速度、做功的距离及做功的时间确定的情况下，质量（体重）越大，产生的力量就越大，功率就越大，故爆发力就越大。

即使如此，也不能为了练拳，使自己的身体变得很胖，以此来增加体重，而是应该通过合理的办法，使有限的自身质量得以无限的发挥。此法就是站桩，其作用包括以下 3 个方面。

首先，通过站桩既可增加重力感，又能使“肌肉若一”。这样就可使参与有效收缩的肌群增多。练到一定程度后，只要一进入桩功状态，内在的肌群就会产生相应的牵挂和收缩，这就是“肌通连”。到了此时，力源并非肢体的某个部位，而是来自于胯、腰、背等相关肌群协调若一的收缩作用。

其次，站桩可增加单个肌纤维的直径和肌纤维的数量，这样就等于增加了肌肉的体积，而力量的大小是和肌肉的体积是成正比的。

第三，在站桩过程中，可不断地提高白纤维的比例。肌纤维有白肌纤维和红肌纤维两种类型，其中白肌纤维的比例越大，肌肉收缩力量也就越大。尤其是经过后续的试力和发力练习后，会更有效地提高白纤维的比例。

三、肌群收缩的方向若一化

在整体肌群收缩的前提下，要使其收缩的方向朝一个点进行。在现在流行的大成拳功法中，若能做到整体发力已相当不错，很少有人注重肌群收缩方向的若一化。在《运动生物力学》中，按照“肌肉协同”原理可知，如果一个人的肌群收缩真正做到了向一个方向着力，可产生 20 ~ 25 吨的力量。但由于人体内各肌群、骨骼、脏腑之间的内阻作用，则不会达到这种理想效果。若按最低限度计算，假设能达到十分之一，就是 2 吨的力量，二十分之一就是 1 吨的



力量，四十分之一就是 1000 斤的力量；即使你能达到八十或一百二十分之一，也可产生 500 或 300 斤以上的力量。这对技击已经够用了。在李照山先生的弟子中，比如林学伟的出拳力度就大得惊人，往往可给对手以致命地打击。

按照上述的拳学观点，完全可以做到后学者超过前辈，徒弟超过师父，一代胜过一代。李照山先生说：减小空距“之所以这样认为，完全是客观的存在，绝对不是谦虚或恭维之话。这是核心训练方法的开明之处。该法是我近三十年的感悟所得，而今我已年过 60，假如一个年轻人的悟性和身体素质较好，他明白了这些道理并经刻苦训练后，就会使肌群协同更好，很快就能产生惊人的打击力量”。另外，按照以上三个要素的观点进行衡量，任何人的功力水准均没有登峰造极和炉火纯青之说。如果你按核心功法训练达到了常人所认为的惊人效果，那也只是一个起点，或者说万里长征走完了第一步。这是因为你离理想的状态还相差很远。

第三节 核心训练六步骤

一、外整性力量训练

所谓外整性力量，就是从机体的外在形式上看即具有整体性的特征。此部分内容就是大成拳的入门功法。只要方法得当，短期内（7~10 天，最长不超过 1 个月）既可掌握基础的练功方法，又可初步具有基本的整体力和放人效果。从而领悟大成拳“不用力而处处有力，不讲招而处处是招”之奥妙。此阶段的功法内容是浑元桩、矛盾桩、钩挫试力、力量的引发与发放（包括放人训练）、圈捶、炮拳、扇掌、金刚膝，以及这些简单技法的模拟训练与连环技法。其原理是：经过矛盾桩状态下“肌松力棚”的意感体验，可使肢体产生一定的立体棚撑作用；通过钩挫试力可使棚劲的作用在空间得以延伸；通过辅助动作和整体力的空练，可使力量得以实质性的感知。在整体运动的前提下，只要能保持这种棚撑效果不散架，完全可做到初步放人。这部分功法即是李照山先生早年开创的“大成拳速效教学法”，习者依法训练即可。如果仅作为一般性的练习，这些内容已足够矣。假如习练者在拳学方面有更高的追求，这些内容就是攀登高峰的基石。



当自身基本具有外整性力量并能适当的加以应用后，就可研习核心功法的下一环节内容。

二、松沉体验

通过松沉桩体验自身的松沉感觉。其目的是为了更好地体验不用力而处处有力，并在此过程中形成上松下紧的效果。

三、聚积力量

“下紧”的作用是获得雄厚的下盘根基，而“上松”则是聚积力量的必然过程。当躯干部位放松至一定程度后，就会由“松”不断过渡至“不松”，进而形成圆满的“内整”。

四、顺势而试

当劲力增强至一定程度后，就会有向空间延伸的欲动，此时则应顺势而试。这种试力形式有别于“七妙法门”的钩挫试力或蛇缠手试力等。此时的试力是真正意义上的试力。

五、顺势而发

当力量在空间延伸的劲路逐渐畅通后，会出现骤然爆发的趋向，即可顺势而发。此时的劲力犹如堤坝之决口，江湖之水倾泻而出。

六、六统一阶段

所谓六统一，即要求在练拳的过程中所形成的声、意、气、势、力、神六个方面高度统一。此为武学修为的高级阶段，也是训练的最困难的阶段。但是，对于一般的习拳者而言，只要能达到聚集力量和顺势而试的功态效果，即可成为一个相当好的练家；当顺势而发操作自如时，即归为高手之列；如果能轻车路熟的驾驭六个方面，并使之融为有机的统一，则已成为名符其实的一代武学宗师！



第二章

外整性力量训练

力量的外整性是相对于内整而言的。大成拳有整体发力、整体打人之说，此处所讲的“整”有“外整”与“内整”之分，所谓外整即从作力的肢体上有明显的整体特征。此方面内容就是“七妙法门”最基本的功法。尤其是对站桩、试力而言，选练的都是最根本、最关键的功法；步法训练以摩擦步为切入点，在此基础上再进行其他步法练习；整体力的发放则由辅助性的引发动作开始，然后进行整体力的体验与放人练习；此后，再通过适当的单操手和连环技法训练来进一步领悟整体力的寓意和应用。

外整易得、内整难练是显而易见的道理。即使如此，如果方法不当，也很难掌握外整劲力的发放与实用。这也是不少人练了很长时间未得其果的原因。然而如果方法科学得当，短期即见成效。多年来，李照山先生在教授短期班的学员时，合理地安排了外整性力量训练的内容，使习者在7~10日内既可完全掌握大成拳基础功法，又能初步具有放人与防身自卫能力，并在此基础上领悟大成拳“不用力处处有力，不讲招处处是招”之奥妙。

第一节 浑元桩和矛盾桩

站桩包括养生桩和技击桩。顾名思义，养生桩为养生而设立，技击桩为技击所属有。这两种桩法虽然较多，但最具有代表性的桩法只有两种。浑元桩是养生桩的根本桩法，矛盾桩是技击桩的灵魂之桩。站好了浑元桩，其他养生桩法如抱球桩、扶按桩、养气桩等可以融会贯通；练好了矛盾桩，稍加衍变即可过渡至其他技击桩，如抓球桩、鸟难飞桩、托婴桩等。对于体弱多病或以养生为目的者，以练浑元桩为主。对于练技击者，开始也应从浑元桩入手。其原因是浑元桩即是矛盾桩的基础桩法，又可作为技击桩修炼过程中的休整性桩法。

一、浑元桩

1. 浑元桩的练法

两脚与肩同宽，呈平行或接近平行状态，两腿自然弯曲，立身中正，两手向上抬起，与肩同宽或略高于肩，两肘略低于肩部或两手，两臂在身前呈横向的椭圆环抱状，以形成外撑内抱的内量；十指自然分开，掌心向内，与自身约一尺距离，整体放松（图1）。

不少人在站浑元桩时，刻意地追求某些书籍在文字方面的描述，或者说，困扰于某些身法要点的叙述。比如，对腿部的要求，非要在意到底应弯曲多少度，如果是这样，那还是自然弯曲吗？所谓自然弯曲就是平时站立的自然状态。有的人在看到其他大成拳书籍对身体各部位要求时，总是要问如何做到头悬顶、目要正、项要竖等，还有如何才能似笑非笑、似尿非尿等。事实上，浑元桩并非高难度的桩法。各种书刊对站桩要点描述固然正确，但在实际的站桩中却没有必要对号入座。如果站桩时一味地想着头部如何，肩部怎样，怎样才能肩撑肘横，如何才能舌抵上腭等诸多要领，必然会造成肢体上和心理上的负担。这样又如何站好桩呢？

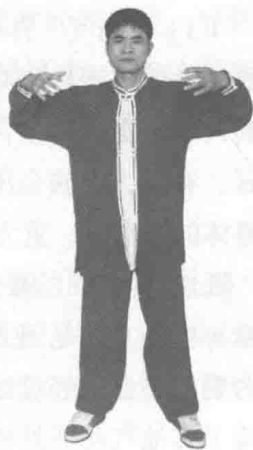


图1



又能如何保持放松和入静呢？正确的做法是：按照简单易学的站法，自然而然地进入站桩所描述的状态，而不是刻意求诸多的要领来束缚站桩。

2. 站浑元桩的目的

我们为什么要站浑元桩呢？或者说，站此桩的目的是什么呢？这都是初学者必须明确的问题。事实上，不论大成拳的养生桩还是其他的气功功法，其目的都是为了培养锻炼“内气”。

对于“内气”的含义主要有3种说法。

(1) “内气”即中医所讲的“元气”或“真气”，这种“内气”运行于经络，是人体活动的精华所在。

(2) 从现代科学理论讲，“内气”就是能量物质。不论从哪个角度讲，“内气”充盈时，生命力就旺盛，免疫力就强，身体就健康；“内气”不足时，就会无精打采，免疫力就下降，就会体弱多病。在现实生活中，我们常用“少气无力”的字眼来形容某人精神面貌。这里所说“少气”指的就是“内气”。

(3) “内气”并非真的有“气流”在体内运行，而是指练功效应。站桩有哪些练功效应呢？刚开始时，两手可出现或热或胀或麻的感觉，尤其是掌心的劳宫穴部位更为明显，随着站桩时间的延长，这种效应会逐渐向身体其他部位蔓延。有时，皮肤会出现蚁走感，肌肉有跳动感，周身有温热感，继之，可出现整体的充实感、重力感等。

既然“内气”属于功感效应，那么这种功感效应的强弱并非衡量练功好坏的唯一标准。这是因为从根本讲，站桩的宗旨是祛除疾病，康复身体，健康者精力更加旺盛。经过站桩后，只要自感身体状况较佳，就是最好的目的。有的人练了其他气功或站桩后，感到身上有很多的“气”，到处炫耀，但问其所患疾病如何，却无一好转，不能吃饭还是不能吃饭，失眠还是失眠，高血压者无丝毫下降。如此即使气感再强又有何用呢？相反，有的人虽然气感不甚明显，可是通过一段练功，吃得好，睡得香，头痛减轻或消失，血压下降至平稳，精力充沛，身体健壮，我们总不能说他的气感弱，练得不好吧？

之所以会出现功感与功效的反差现象，则是由每个人的经络敏感差异、末梢神经的感觉不同所决定。从中医理论讲，经络包括十二经脉和奇经八脉，这些经脉输送着动力物质“元气”至各个脏腑，以维持各自的生理机能。有的人