

王建华 王晓东 著

站向健康

武术站桩养生问答

ZHANXIANGJIANKANG



人民体育出版社

站向健康

——武术站桩养生问答

王建华 王晓东 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

站向健康: 武术站桩养生问答/ 王建华, 王晓东著.

-北京: 人民体育出版社, 2014

ISBN 978-7-5009-4681-6

I. ①站… II. ①王… ②王… III. ①桩功(武术)-问题解答 ②桩功(武术)-关系-养生(中医)-问题解答

IV. ①G852.1-44 ②R212-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 150703 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.75 印张 143 千字
2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4681-6

定价: 18.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

目 录

开篇 初识站桩问答

- 一、站桩是怎么回事? (2)
- 二、明确提出站桩的是哪个拳种? (2)
- 三、站桩有多少种? (3)
- 四、怎么理解站桩是一种运动? (4)
- 五、站桩有什么文化意蕴? (5)
- 六、为什么有人将站桩视为中国武术的不传之密?
..... (6)
- 七、学武术是不是都要站桩? (7)
- 八、学武术是必须先站桩之后,才能再学练拳术和
器械吗? (8)
- 九、练习站桩有哪些主要的健身养生功效? (8)
- 十、站桩能提高人的反应能力吗? (9)
- 十一、站桩能提高人的抗击打能力吗? (10)
- 十二、站桩能提升人感知能力吗? (11)
- 十三、站桩能增强筋力吗? (11)
- 十四、站桩是哪一类能量代谢方式? (12)
- 十五、气功站桩与武术站桩的区别是什么? (12)
- 十六、站桩和静坐有什么不同作用? (13)

- 十七、为什么很多书和杂志上都说站桩时要“意守丹田”？…………… (14)
- 十八、很多拳种为什么都要先站马步桩？…………… (15)
- 十九、站桩有高矮桩之分吗？…………… (16)
- 二十、站桩只能练习一种桩势吗？…………… (16)
- 二十一、有没有不需意念的站桩功？…………… (16)
- 二十二、站桩能使人长寿吗？…………… (17)
- 二十三、练习站桩能够减肥吗？…………… (17)
- 二十四、站桩可以增长身高吗？…………… (18)
- 二十五、站桩会不会影响体形？…………… (19)
- 二十六、从事体育工作或每天从事体力劳动的人可以练习站桩吗？…………… (20)
- 二十七、“久坐少动”的工作者练站桩合适吗？…………… (20)
- 二十八、有没有不适合练习站桩的人？…………… (21)
- 二十九、练习站桩会产生偏差和走火入魔吗？…………… (22)
- 三十、站桩时可以体会到“天人合一”吗？…………… (22)
- 三十一、站桩中能锻炼出特异功能吗？…………… (23)
- 三十二、练习站桩需要专门增加营养吗？…………… (23)
- 三十三、学练站桩需要生活中有什么禁忌吗？…………… (24)
- 三十四、站桩怎么才算入门？…………… (24)

上篇 养生桩学练问答

- 第一章 我们两位作者与养生桩…………… (26)
- 第一节 与于永年先生的站桩师生缘…………… (26)
- 第二节 话说意拳…………… (28)

第三节 于永年先生教给笔者的养生站桩	(31)
一、养生桩的身体姿势	(31)
二、养生桩的主要健身意念	(32)
三、我们练习养生站桩的感受	(33)
第二章 初学养生桩问答	(35)
第一节 初学养生桩的要领问答	(35)
一、初学养生桩在身体姿势上要注意什么?	(35)
二、站桩时腿的高低程度怎样算合适?	(36)
三、站桩时的身体重心应该在什么部位?	(36)
四、站桩时为什么头向上顶?	(37)
五、站桩时为什么要闭嘴?	(37)
六、站桩时需要闭上眼睛吗?	(38)
七、站桩时为什么上体要正直?	(38)
八、站桩时为什么沉肩垂肘?	(39)
九、站桩时为什么含胸拔背?	(39)
十、站桩时为什么要虚胸实腹?	(40)
十一、站桩时为什么要敛臀?	(40)
十二、站桩时为什么要圆裆?	(41)
十三、站桩时为什么膝盖不能超过脚尖?	(41)
十四、站桩时为什么脚趾微抓地?	(41)
十五、初学和练习站桩为何要怀恭敬之心?	(41)
十六、站桩时为什么要心平气和?	(42)
十七、站桩时为什么要精神集中?	(42)
十八、站桩时的意念是怎么回事?	(43)
十九、站桩时的意念有多少种?	(44)

- 二十、不用意念，也不配合呼吸，只是站姿势可以
吗？ (44)
- 二十一、站桩时怎样和意识、动作相结合？ (44)
- 二十二、站桩时的呼吸方法有多少种？ (45)
- 二十三、站桩时的呼吸有什么规律性的要求？ (46)
- 二十四、站桩时怎样体验呼吸？ (46)
- 二十五、站桩时怎样用顺式呼吸法？ (47)
- 二十六、站桩时怎样用逆式呼吸法？ (47)
- 二十七、站桩时可以深呼吸吗？ (47)
- 二十八、怎么体会站桩时的“松”与“紧”？ (48)
- 二十九、怎么体会站桩时的“静”与“动”？ (49)
- 三十、是不是站桩的时间越长越好？初学站桩每次
站多长时间合适？ (50)
- 三十一、练站桩的初期非常艰苦，怎样迫使自己延
长每次练站桩的时间？ (50)
- 第二节 初学养生桩的感觉问答 (51)
- 一、站桩时身体为什么会有多种不同的感觉？ (51)
- 二、站桩时是全身放松还是只上半身放松？ (52)
- 三、练站桩就是打通小周天吗？ (53)
- 四、站桩时既要入静又要有意念是怎么回事？ (53)
- 五、为什么大多数初学站桩者站三两分钟两腿就感
到酸疼难以支撑？ (54)
- 六、初学站桩时两腿打颤怎么回事？ (54)
- 七、站桩时双肩酸痛如何解决？ (55)
- 八、站桩站起来之后眼前发黑、四肢抖动，过一会儿
才能恢复，是怎么回事？ (55)

- 九、有的人站桩之后头感到胀痛如何解决? (56)
- 十、站桩后手掌有发胀的感觉对吗? (56)
- 十一、站桩之后一条腿感到舒服, 另一条腿膝盖痛
并感到不适, 是怎么回事? (56)
- 十二、站桩时感到一腿紧一腿松是怎么回事? (57)
- 十三、练站桩之后双手小手指发凉是怎么回事?
..... (57)
- 十四、站桩时腰背部逐渐发热, 接着头上出汗的现
象正常吗? (57)
- 十五、为什么练习站桩的时候会出好多汗? (58)
- 十六、有的人站一会儿桩就浑身酸痛并且心烦意乱,
怎样才能身心放松? (58)
- 十七、站桩时感到口水增多是怎么回事? (59)
- 十八、站桩时感到身体增厚是怎么回事? (59)
- 十九、练站桩的时候什么样的感觉是气感? (60)
- 二十、站桩时要想着把气息贯通全身吗? (60)
- 二十一、练习站桩一段时间后, 站桩时产生非常舒
服的感觉对吗? (61)
- 第三节 初学养生桩的注意事项问答 (61)
- 一、一天中什么时间站桩比较合适? 每天要练几
次? (61)
- 二、站桩的时候可以考虑其他事情吗? (62)
- 三、在站桩的时候可以一边听广播、看电视或背外
语吗? (62)
- 四、很多书上写站桩的时间应控制在 30 分钟, 为
什么呢? (63)

- 五、站桩之后能马上进行剧烈的身体运动吗? (63)
- 六、练了站桩是否就可以不用练习其他的体育项目了? (64)
- 七、练习站桩之前一般应注意什么? (64)
- 八、站桩时应该穿什么样的衣服和鞋子? (65)
- 九、站桩后为什么要散步? (65)
- 十、站桩是自己一个人练好,还是几个人一起练好? (65)
- 十一、练站桩时可以听音乐吗? (66)
- 十二、练站桩时可以看电视吗? (66)
- 十三、站桩能够自学吗? (67)
- 十四、自学站桩要注意什么? (67)
- 十五、在家里练站桩需要提前和家人打招呼吗? ... (68)
- 十六、站桩对环境有要求吗? (69)
- 第三章 配合站桩的易筋经五式 (70)
- 第一式 风摆杨柳 (71)
- 第二式 掌托天门 (75)
- 第三式 倒拽九牛尾 (78)
- 第四式 射箭势 (86)
- 第五式 掉尾势 (89)

中篇 太极拳教学中的站桩学练问答

- 第四章 对国家创编的太极拳套路的认识 (98)
- 第一节 撰写本章要说明的问题 (98)
- 第二节 国家创编的太极拳套路的意义和内容 ... (100)

第三节	国家创编的太极拳套路全部采用传统动作名称的原因	(102)
第五章	24式、88式、48式、42式太极拳中的站桩练习	(103)
第一节	太极拳站桩功	(104)
第二节	24式太极拳中的站桩练习	(110)
第三节	88式太极拳中的站桩练习	(118)
第四节	48式太极拳中的站桩练习	(123)
第五节	42式太极拳竞赛套路中的站桩练习	(128)
第六章	“五式传统太极拳竞赛套路”与站桩练习	(135)
第一节	“五式传统太极拳竞赛套路”中的动作同名现象	(135)
第二节	每个传统太极拳竞赛套路的特色与站桩	(139)
一、	杨式太极拳竞赛套路的特色与站桩	(140)
二、	陈式太极拳竞赛套路的特色与站桩	(144)
三、	吴式太极拳竞赛套路的特色与站桩	(150)
四、	孙式太极拳竞赛套路的特色与站桩	(154)
五、	武式太极拳竞赛套路的特色与站桩	(159)
第七章	32式太极剑和42式太极剑竞赛套路中的站桩练习	(164)
第一节	32式太极剑中的站桩练习	(165)
第二节	42式太极剑竞赛套路中的站桩练习	(170)

下篇 武术站桩方法集锦

第八章	长拳中的站桩	(176)
第一节	什么是长拳	(176)
第二节	长拳中的主要桩势	(177)
第九章	南拳中的站桩	(180)
第一节	什么是南拳	(180)
第二节	南拳中的主要桩势	(181)
第十章	形意拳中的“三体式桩”	(184)
第一节	什么是形意拳	(184)
第二节	怎样学练形意拳“三体式桩”	(185)
第三节	初学形意拳者学练“三体式桩”要注意 什么	(186)
第十一章	意拳中的“技击桩”	(188)
第一节	什么是意拳	(188)
第二节	怎样学练意拳的“技击桩”	(189)
第三节	初学者学练“技击桩”时要注意什么 ...	(190)
第十二章	潭腿中的“单鞭桩”	(191)
第一节	什么是潭腿	(191)
第二节	怎样学练潭腿中的“单鞭桩”	(192)
第十三章	八极拳中的站桩	(194)
第一节	什么是八极拳	(194)
第二节	八极拳中的两仪桩是怎样的姿势	(196)
第十四章	梅花拳中的“桩步五势”	(198)
第一节	什么是梅花拳	(198)
第二节	梅花拳“桩步五势”是怎样的姿势	(199)

开篇

初识站桩问答

本篇解答的都是我们平时在课堂教学和社会上教学时学生们和初次接触站桩者提出的问题。在此一并作答。

一、站桩是怎么回事？

站桩的字面意思是身体站立不动，像木桩一样。站桩是中国武术特有的一种练功方式，它有别于已知的全世界所有的体育运动，是以“站立不动”作为自己的运动形式。这在非武术界的人士看来似乎有些不可理喻，就这样站着，能算是一种运动吗？只是站着不动，就能锻炼身体甚至具备武功的基础吗？可同时又曾听说这是武术界极为看重的一件事，各种拳派都把站桩作为一项基础性训练，也听说过“未习拳，先站桩”“要练武，三年桩”这样的话，甚至还有“百练不如一站”的说法。可是不明就里，难免人云亦云，其中的“惑”不是轻易能解的。

站桩从姿势上看起来极为简单，可详究细论起来，其中的内涵又极为复杂。既和中国传统文化有着千丝万缕的联系，又是中国人独特的思维方式和千百年来对未知世界（包括自身）不懈探索的一种特殊形式。

陆游在《冬夜读书示子聿》中写道：“古人学问无遗力，少壮工夫老始成。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”要想真正理解站桩是怎么回事，必须、也只有通过自己亲身实践，反复揣摩，学习理解。惟其如此，才可能获得属于自己的认知，获得站桩给自己带来的特殊锻炼效果。

二、明确提出站桩的是哪个拳种？

《黄帝内经·上古天真论》里有这样一段话：“黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”这是

中国国学典籍中关于站桩的最早论述。根据《黄帝内经》的成书时间，站桩这种身体练习方法已有两千多年的历史。在此提请读者要特别注意的一点是，这种特立独行的方法千百年来只是作为习练武功之法和养生的辅助之法。

明确提出站桩的是创立于上世纪二三十年代，脱胎于形意拳的“意拳”。意拳创始人王芃斋前辈在此期间阐述中国拳术真谛，主张解除封建传统师徒制，废除拳套招法训练，强调应用科学方法训练，公开教授武术界秘而不传的站桩功夫。

在意拳的立论文章《拳道中枢》一文中，王芃斋前辈在“练习步骤”中明确提出“站桩”。在《意拳拳谱与八法训练之法则》中则进一步细化为“意拳的站法”，并列出了浑圆桩、技击桩和其他桩法。为了强调站桩的重要，王芃斋前辈甚至还单独著文《站桩漫谈》，全文分为序言、养生桩的来源和变迁、养生桩的意义和作用、养生桩应注意的问题、独立守神、肌肉若一的锻炼、调配方法、养生站桩歌、练习站桩的体会和常见的现象、站桩对各种疾病的治疗等，共九个部分进行了详细阐述。

王芃斋前辈的传人于永年先生认为如果武功练到十成，其中九成是在站桩。虽然站桩这种锻炼方法由来已久，在意拳之前的各武术流派都有丰富的实践，但把站桩强调到如此无以复加的程度，且有实践有理论的，非“意拳”莫属。

三、站桩有多少种？

站桩有多少种要看分类的标准是什么，综观各门派，各拳种的站桩功法、身体姿势和各自练习要求的数量之多真可谓数不胜数。

从站桩功法的作用来说，不外健身、技击两大类。养生桩是基础，技击桩是应用，两类有相似的地方，也有各自不同的练法，不能截然分开，只能说是各有侧重。

从站桩动作所归属的传统拳种来看，有形意拳的三体式，太极拳的无极桩、太极桩，意拳的浑圆桩，弹腿的单鞭桩，少林拳马步四平桩等等，不一而足。

以站桩时同一动作的姿势高低来分，可分为高、中、低三类。

以站桩时的步型来分，有弓步桩、马步桩、虚步桩、独立桩等。

以站桩时手臂的姿势来分，有扶按桩、撑抱桩、托抱桩等。

综上所述，站桩的种类取决于练习者对站桩的不同需要和不同理解。但所谓天下事纷纷者各有所属，攘攘者自有其源；一本散为万殊，万殊归于一本。站桩再多的姿势，也只是一站到底，独立不改而已！

四、怎么理解站桩是一种运动？

站桩时虽然在身体姿势的外型上看不到肌肉收缩，肢体也没有产生动作位移。但站桩时通过特定的姿势和精神意识的引导，可以使全身肌肉用劲得到新的有序调整，全身的血液循环畅通、促进新陈代谢、增强各内脏器官乃至细胞的功能；站桩到一定时间会进入内静的状态，使大脑受到良性刺激而产生抑制性保护作用。传统医学认为，这种练法能锻炼筋骨、增加气力、疏通经络、调和气血、阴阳相交，使身体的内环境达到动态平衡状态。

站桩时需要维持姿势的肌肉保持持续不断的收缩，即运动生理学所称之为的“静力性用力”。随着站桩时间的延长，参与工作的肌肉群就会产生不同的颤抖现象。初期的颤抖轻微，不见于形，但在膝、大腿等处能用手摸到；继之颤抖明显，可以看到大腿内外侧肌肉有规律、有节奏地波动；再进一步，从外形上即可看到肌肉跳动乃至由此引起的全身抖动现象。这样经过一段时间之后，由于肌肉的耐劳力和神经系统控制能力增强，跳动又逐渐变为颤抖或者不动。

站桩练习到一定程度之后，由于大脑皮质内抑制作用的增强，新陈代谢、血液循环等一系列生理机能得到改善，身体内部就会产生一种特别舒畅的感觉，头脑清爽，胸腹空灵，病状消失，精神振奋，四肢有力，全身轻松，这种舒畅随着站桩练功的加深，会愈益显著。

从上述的过程和效果结果来看，站桩可以说是一种初期痛苦和后期舒适交织在一起的“先苦后甜”的健身运动。

五、站桩有什么文化意蕴？

站桩在中国人看来已经是很稀有的一件事儿了，换成不同文化背景的人来看则更是一件不可思议、充满了东方神秘色彩的行为。从文化意蕴的角度来看，站桩这项运动具有浓郁的中国传统文化色彩。

中国文化在表达方式上有着自己的独特之处，特别讲究形简而意丰，言近而旨远。所谓“言有尽而意无穷”，言简意赅。站桩就是形极简而意极繁的一个代表。

在书法中，哪怕是最简单的笔画，如一横一竖，也有无尽蕴含。笔画的提按顿挫、露锋回锋，使线条有了内敛与发散的

张力，从而显示出无尽的意味。中国画画面虽有限，画意却无尽。画框并不构成作品的局限，这迥异于西方油画的情形。齐白石先生有一幅有名的作品，叫做“蛙声十里出山泉”，画面上其实并无青蛙，也无山泉，只是画了一条山间的溪流，有几尾蝌蚪在里面自由自在地游荡，它启发人的联想，既表现了绘画形式无法表达的声音，又把人心中的思绪和意象引向了画外，可谓高明之至。这种手法典型地代表了中国画的特点。

站桩的高明之处，就类似于《易传》所谓的“其称名也小，其取类也大”。此外，老子主张“无为而无不为”。站桩主张“无为”和“不动”，但有为出于无为，“不动之动乃是生生不已之动”。

中国佛教禅宗主张“万法皆空，即为实像”，站桩认为空处非空，真空生妙有。

明代学者王守仁提出“致良知”一说，站桩主张“改造生理，发挥良能”。

此外，站桩还是中国儒家经典提出的“格物致知、修齐治平”的具体修行方法。

凡此种种，加之站桩中种种矛盾，如轻重、松紧、虚实、刚柔、高低、前后等等，都可以归于上古经典《易经》。可见站桩一事虽然简单，但赋予了丰富的中国传统文化内涵。

六、为什么有人将站桩视为中国武术的不传之密？

因为站桩这件事一方面太过简单，可另一方面又极其复杂深奥；一方面太过离奇、出人意外，可另一方面又平淡无奇，甚至令人枯燥难耐。但如果进了这道门，可能会窥见武术的堂奥。