

北京气功研究会普及功法丛书

王玉芳 编



# 意拳养生站桩功

吉林科学技术出版社



样 本 库

UX177/22

北京气功研究会普及功法丛书

# 意 拳 养 生 站 桩 功

王 玉 芳 编

狄 玉 昆 校

续 艳 红



吉林科学技术出版社

1192821

北京气功研究会普及功法丛书

**意拳养生站桩功**

王玉芳 编

责任编辑：吴文凯

封面设计：张 力

**出版** 吉林科学技术出版社 787×1092毫米32开本 2.625印张  
49,000字

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

**发行** 吉林省新华书店 印数：1—15 180册 定价：0.90元

**印刷** 磐石县印刷厂 ISBN 7-5384-0455-4/R·74

第 一 版

## 编 者 的 话

为了继承和发展大成拳宗师王芃斋先生独创的养生、健身、治疗功法——意拳养生站桩功，满足广大群众和病患者锻炼的需要，我们编写了这本《意拳养生站桩功》。

意拳养生站桩功是医学与拳学相结合的一种优秀体疗运动。数十年的实践证明，它简便易学，疗效显著，具有独特的风格，练习者可以根据自己身体条件和要求，选择适合自己特点的姿势，进行锻炼和治疗。

本书较详细地阐述了意拳养生站桩功的原理、方法及注意事项，并进一步结合人体生理特点叙述了站桩功的优越性。

编 者

1988年12月

气功療法人之可行  
不在錢不費事可以  
却病可以強身可以  
全生可以延年

謝楚哉

神秘推气功，

气功不神秘，

立心少探心，

疑义经书朽。

吴昌硕

1985, 12, 17

## 序 言

气功在我们华夏这块古老文明的大地上已衍延了数千年，其势至今不衰，显示着他超凡的生命活力。人类的进步和日益增长的社会需求，使气功这个“国之瑰宝”重放金辉，灿烂夺目。在我国，从大江南北到长城内外已形成了相信气功、学练气功、研究气功的“气功热”；同时，我们的气功也被国际上有识之士所瞩目。气功给社会、给人类带来了难以估量的效益和影响。

实践证明，修炼气功可以祛病强身、延年益寿、开发智能、健美形体，是一门探索人体生命奥秘的科学。近年来，多学科对气功的综合研究进展已表明“气功态”的存在，“气”的实在性，以及“意”与“气”的相互作用；大量的科学数据也验证了“气”是一种存在于宇宙之中的物质。尽管目前对练功中呈现出的种种奇特景象尚不能作出透彻地、完全地解释，但其神奇的效应和作用却是不容置疑的。国务委员陈希同在给北京气功研究会的提词中曾言简意深地指出：“神秘推气功，气功不神秘、立志齐探索，疑义终将析”。

北京气功研究会作为全国最早创立的一家气功科学研究组织，率先向揭开人体生命奥秘这一重大科学课题进行了脚踏实地的探索。经过历时10年的努力，发掘、整理了38套气功功法，进行了大量的临床应用实践和科学实验活动，取得了可喜的成就。气功的研究和普及给病患者带来了福音，给千家万户送去了欢声笑语，受益于气功的人与日俱增。

《北京气功研究会普及功法丛书》中所收入的气功功法，是从北京气功研究会几十种功法中精选出来的。这些功法在多年的推广实践中深受群众欢迎，临床证明既有防病治病、强身健体、延年益寿的突出效果，又不会出现偏差，适合男女老幼修炼。这套丛书也是研究气功者不可缺少的资料。

我们奉献给读者的丛书里的各种功法，书稿作者都是北京气功研究会具有丰富经验的气功师。每个功法都由作者作了精心的修改，并由北京气功研究会功法委员会和宣传委员会刘治邦，范欣等气功老师的认真编校。

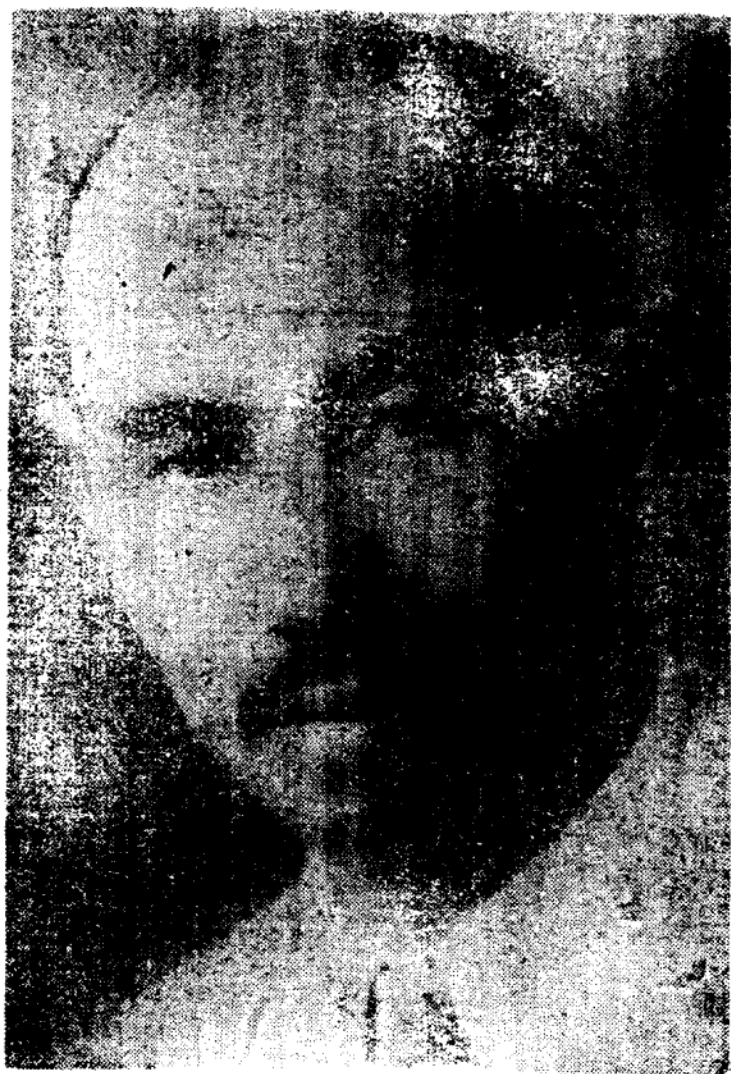
愿这部丛书能赢得读者的喜爱，并从中获得强身健体的效益；愿气功界的同仁在研究和不断开拓的进程中携手共进。

北京气功研究会秘书长

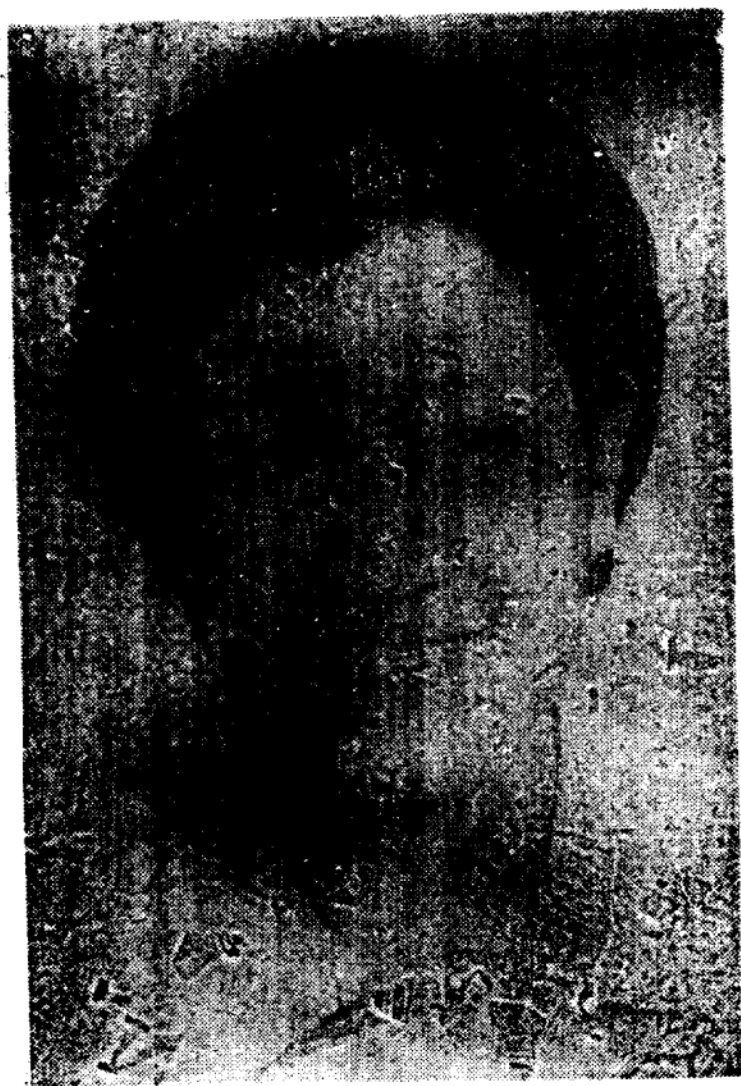
范云江

1983年6月3日





意拳宗师王芴斋先生



王芾斋先生的女儿、中国气功  
科学研究会名誉理事王玉芳

# 目 录

意拳养生站桩功简介	(1)
意拳养生站桩功要点	(3)
意拳养生站桩功的姿势和要求	(6)
一、站式一 撑抱式	(6)
二、站式二 浮托式	(7)
三、站式三 混元式	(7)
四、站式四 矛盾式	(8)
五、站式五 扶按式	(8)
六、行走式	(9)
七、坐式一	(9)
八、坐式二	(10)
九、坐式三	(10)
十、坐式四	(11)
十一、卧式一	(11)
十二、卧式二	(12)
十三、卧式三	(12)
十四、卧式四	(13)
意拳养生站桩功的原理及方法	(14)
一、意拳养生站桩功概论	(14)
(一) 意拳养生站桩功的意义和作用	(14)
(二) 意拳养生站桩功的分类	(15)
(三) 意拳养生站桩功的特殊性	(15)
二、意拳养生站桩功的基本练法	(16)
(一) 站功的基本练法	(16)

(二)	坐功的基本练法	(21)
(三)	卧功的基本练法	(22)
(四)	行功的基本练法	(23)
三、	意拳养生站桩功的医疗练法	(25)
(一)	运动量	(25)
(二)	意念活动	(27)
(三)	呼吸	(28)
四、	意拳养生站桩功的医疗方式	(28)
(一)	练功疗法	(28)
(二)	综合疗法	(29)
五、	练功出现的反应	(29)
(一)	生理性反应	(29)
(二)	病理性反应	(30)
(三)	物理性反应	(30)
(四)	心理性反应	(31)
六、	练功发生的变化	(31)
(一)	站桩发生的变化	(32)
(二)	坐、卧功发生的变化	(33)
七、	练功的注意事项	(34)
八、	人体组织细胞运动的产生	(36)
(一)	人体生命活动的作用力	(36)
(二)	人体重力的作用力	(36)
(三)	其他物体的作用力	(36)
九、	人体组织细胞运动和运动量的产生	(37)
(一)	人体组织细胞运动的产生	(37)
(二)	人体组织细胞运动量的产生	(39)
十、	静式运动的医疗效果	(39)
(一)	静式运动可以重点对神经系统进行锻炼	(39)
(二)	静式运动可以对神经系统进行充分调节	(40)

(三) 静式运动可以对营养物质和 能量进行更有益的重分配·····	(40)
(四) 静式运动可以对疾病进行充分的调整和修复·····	(41)
十一、意拳养生站桩功的要素和原则·····	(41)
(一) 意拳养生站桩功的要素·····	(41)
(二) 意拳养生站桩功的原则·····	(43)
十二、“内气”——热能和电能·····	(43)
十三、医疗病种·····	(44)
十节动功·····	(46)
一、分拨水·····	(46)
二、揉浮式·····	(47)
三、双手云球·····	(49)
四、按弹簧·····	(50)
五、空中滤气·····	(51)
六、开合力·····	(52)
七、蜻蜓点水·····	(53)
八、抽丝运动·····	(54)
九、神龟出水·····	(55)
十、摩擦步·····	(56)
自我功力按摩·····	(57)
意拳养生站桩功疗效患者谈·····	(62)

## 意拳养生站桩功简介

意拳又称大成拳。站桩功又名养生桩，系大成拳宗师王芃斋老先生经过半个多世纪实践独创的一种养生、健身、治疗的功法。意拳养生站桩功是把意拳和站桩功的功理、功法有机地结合在一起的一种功法。无数事实证明它具有科学性，因为它始终按照事物的自然法则练功。最初阶段不把人为的意识注入练功过程。要求自然呼吸，不守丹田，不讲大小周天循环，更不讲阴阳八卦，通过自然呼吸，全身放松，凝神定意。姿势动静虚实，松紧调配，配合适当的形象思维活动，慢慢达到全身轻灵，得意而忘我的境界。

站桩功简便易学，不论行、走、坐、卧均可锻炼，又因人因病因年龄而设式，同时可根据自身体质的强弱，在不超过自身负担情况下，坚持锻炼，定能收到祛病、健身、长寿的目的。

初练时，可从几分钟、十几分钟到二十几分钟，逐步加量到一小时。在练功的最初一两周内，可能出现各种自我感觉，如：打嗝、出虚恭、津液增多、肠鸣、打哈欠、流眼泪，关节炎患者可出现红肿、痛麻等现象。这些都是正常的反应，可以说是良性反应过程，不必惊慌，慢慢会减少最后消失。随着血液循环的加快，微循环组织细胞物质及气体交换增强，体内生理活动发生一系列的相应变化，大脑得到充分的休息，中枢神经得到调整，五脏六腑如“树木虽凝然不动，内在却生生不已”。也正是这种自然现象的启示，创造了从

静求超速运动的站桩功。所以王芾斋先生总是讲大动不如小动，小动不如不动，不动才是形静而实动的一种内在的生生不已之动。

今天的站桩功，不仅是武术爱好者的一项基本功，而且是一种功效卓著的医疗体育方法，根据多年的试验、治疗观察，它对多种慢性疾病如：慢性气管炎、神经衰弱症、慢性胃肠病、慢性肝病、高血压、慢性风湿病、类风湿病、脂肪瘤、冠心病等，都可获得意想不到的良好效果。对红斑狼疮、各种癌症、青光眼、半身不遂、哮喘等病，也可有一定的疗效。

站桩功是个整体锻炼，整体治疗，所以在站桩的过程中，人体血液的流量、流速、人脑电波波幅的改变、人体表皮温度的增加，都是由血液循环加速所引起的。因此它增强了各系统的新陈代谢，使中枢神经得到了充分休息，调节功能加强，五脏六腑、四肢百骸得到充分的灌注。所以说，意拳站桩功的锻炼过程就是人体进行自我调整的过程，使已失调而患病的部位得到调整，恢复生机，达到有病治病，无病健身的目的。

## 意拳养生站桩功要点

意拳养生站桩功不需注意呼吸，不意守丹田，不讲大小周天循环，更不讲阴阳八卦。通过自然呼吸，全身放松，凝神定意，姿势动静虚实，松紧调配，适当的意念活动，渐渐达到呼吸慢、长、细、匀，思想入静，身体舒适轻灵，体内息息相生。在练功过程中无思无虑。不论站、行、坐、卧均可锻炼，简单易行。

练功时无论采取哪种姿势都要全身放松，摆好姿势保持不动，各大小关节似曲非直，经常注意全身放松，但要“松而不懈，紧而不僵。”也就是在放松的前提下，又要保持全身和谐完整一致。在拳技上称为内三合、外三合。内三合是指心与意合、意与气合、气与力合；外三合指手与足合、肘与膝合、肩与胯合。体内空灵，外形中正圆合，以意为用，以形为体，以静为合，形意一致，以形取意，意自形生，形随意转，内外合一。以上要领需经过长期锻炼，才能领会其精神。

关于姿势的调配，需根据个人情况而定。体质弱的可采用坐卧为主，站式为辅；体质较好的应采取站式为主，扶树等辅助式相配合。一般病情不重，体质中等的人锻炼时可采取站式。举例如下：

初练阶段：预备式和浮托式为主，适当配合辅助功，以松为主，适当注意松而不懈，紧而不僵，以放松意念活动为主，适当体会水浴活动，每次可站30分钟，勿疲劳。这一阶



段可能感到四肢酸痛，也可能旧伤（局部）似有复发的反应，要防止失去信心，一定要坚持下去。在此阶段也有舒服的感觉，心身愉快，精神饱满，食欲增加，体力增强，病情初见好转。这一阶段，大约需3个月左右。

第二阶段：酸痛等不适感觉基本消除，即使有些反应也无关紧要。此阶段可有舒适之感。通过相应的意念活动，消除杂念，体内微动，病情大有好转，信心大大增强，精神面貌可有显著改变。这时可练推托式，分水式，学会掌握两三种辅助式功，以加强练习。这段时间大约要半年以上。

第三阶段：属于强功，不作详述。

各种病症应采用的姿势举例：

1. 神经衰弱：应采用撑抱及卧式。
2. 高血压：应采用撑抱、扶树、扶椅式。
3. 心脏病：应采用靠树、浮托式。
4. 肝脏病：应采用揉腹、上混元式。
5. 肺病：应采用浮托式、举手式。
6. 肾脏痛：应采用揉腹、浮托、分水式。
7. 肠胃病：应采用扶椅、揉腹式。
8. 半身不遂：应采用扶椅、浮托、撑托式。
9. 关节炎：应采用浮托、分水式（加深）。

以上是根据一般情况而言，无论什么病，初练时均需以浮托、撑抱式为主，再根据疾病、体质的具体情况调配不同姿势，加强配合，不可强调哪种姿势。

意念活动和入静：

“凝神定意”是练功的重要一条，它能使中枢神经得到充分的修整，调整生理机能。因初练时往往不易入静，即通过意念活动来克制杂念借以达到入静的目的。意念活动就是设