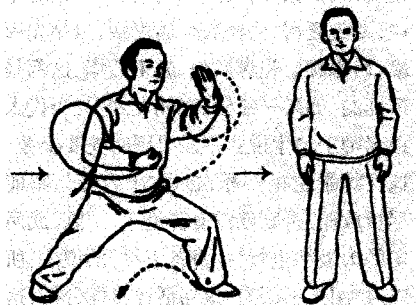
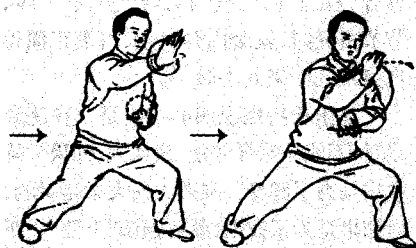
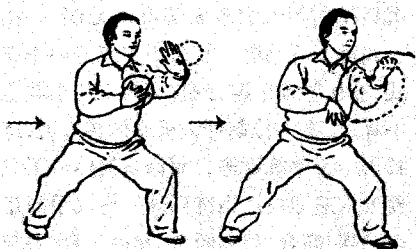
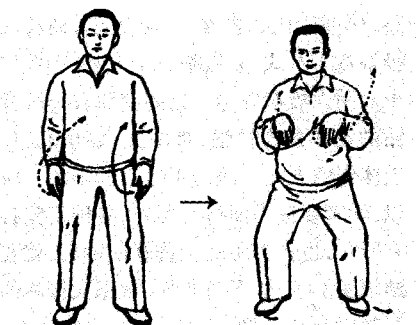


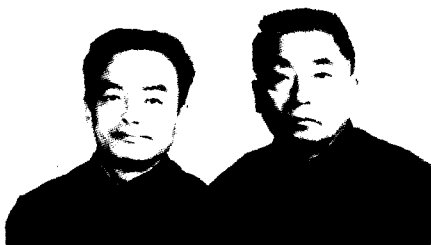
陈照奎秘传

——双手百把气功桩

文 / 复兴



图为百把气功桩的单手桩图示,此处不再做文字说明



马虹与陈照奎老师

桩功是太极拳运动中非常重要的功法之一,为历代拳家所重视,故有“入门须站三年桩,百练不如一站”之说。武林中每一门派都有结合本派拳术特点的桩功,通过练习来添补套路中的不足,增长功力,培养意志。传统的陈氏太极拳也不例外,它的桩功有动、静二种,真正做到动由静生、动静互根,静桩如无极桩、浑元桩,动桩如百把气功桩等等。此外,套路中任何一个属中定劲的拳势都可以做为一种桩功来练习。

独具特色的百把气功桩又称动桩或活桩,为陈氏太极拳家陈照奎所传。因每次练功遍数为百把,故而得名。1977年陈照奎师公在石家庄马虹恩师家中居住期间,将此功法作为陈氏太极拳的上乘功法传给我的老师。经老师刻苦实践、精心整理,曾在北京体育大学出版社出版的《陈氏太极拳拳理阐微》一书中发表。篇中主要介绍了单手百把桩的练法,今不重述,现与大家共同学习双手桩的练法,由于水平有限,叙述不周之处,还望广大同好批评指正。

双手桩在“搗手”中称阴阳开合手,主要练习“培根”、阴阳变化、胸腰折叠、丹田内转与缠丝劲,技击中我守我疆、不卑不亢、以静待动、化打合一、因敌而变。发劲时,惊炸弹抖、犹龙似蛇、节节贯穿。此桩在呼吸上采用了逆腹式呼吸与体呼吸相结合,从而达到培养根基、充实丹田之气,纳新吐浊,使清升浊降,改善心肺功能,增加血液中的营养,推动全身气血运行,起到“给养加油”的目的。经众多实践及科研表明,此法对高血压、冠心病、慢性肠胃炎、风湿性关节炎、肺结核、贫血等病症均有不同程度的康复和治疗作用,被医学界称为“鲜为人知的健身运动”。现将具体功法介绍如下:

动作一:面向正南而立,两脚平行开步,脚尖微微外撇,两踝松竖合住劲,脚指抓地,涌泉穴空,立身中正,虚领顶劲,两眼向前平视,精神内敛,外示安逸、意守丹田,呼吸自然,两肩放松,微微前卷,两臂自然下垂,双手五指成瓦拢掌合于大腿两侧,两肘微微外棚,做到肘不离肋,肘不贴肋。

在练习之前应使自己的心情平静下来,“洗心涤虑”,对自己在精神、肌肉、筋骨、皮毛、神志的放松程度上做一全面检查,而后开始启动(见彩页图1)。

要点:站立时,身体重心要平均落在两足上,两膝不可前跪,周身要松透棚圆,注意空胸实腹,体会自然呼吸的深、长、细、匀、缓,做到“以气运身,务令顺遂”。

意气运动:目光由远缓缓收回至祖窍穴处,同时引气从祖窍(上丹田)经神阙(中丹田)至会阴穴(下丹田)再分向两腿下降到脚底涌泉穴,使真气由上而下经体内流向四肢,而后进入无物无我的无极状态,领会“练功须从无极始,阴阳开合认真求”。

动作二:胸腰螺旋左转,松左胯翻右臀,裆走后弧,重心右移,使右腿屈膝下蹲成为实腿,支撑体重,左腿则以髌关节为轴缓缓上提,同时吸气,胸腹做顺缠运动,而后左腿逆缠,以脚跟里侧着地,向左前方45度斜蹬出,到位后脚尖上翘里合,松胯圆裆,两膝开合相寓,立身中正,虚领顶劲,松肩坠肘,两臂自然下垂,棚劲不丢,同时呼气放松,胸腹做逆缠运动,胸向西南,眼视左前,余光兼顾左右,耳听身后(见彩页图2,图3)。

要点:左膝上提时,左小腿要自然垂直,踝关节放松,脚尖不勾不绷,右膝要下沉,同时丹田内聚(收腹、吸气、松胯、

提肛)出步时,两脚要骑在同一直线上,两胯放松,重心要虚实分明。

意气运动:以腰为轴,丹田带动。使真气从左脚逆缠上行至膝,以膝领气经胯,走一个入劲(足、膝、胯)入丹田,再经丹田转换,走一个出劲(胯、膝、足)向左,节节伸展。

动作三:左脚尖踏实,五趾抓地,涌泉穴空,胸腰螺旋右转,松右胯翻左臀,

动作四:方向不变,左胯放松内收,右臀微翻下坐,裆走下弧,重心右移,左腿顺缠蹬劲,右腿逆缠合劲,两膝开合相寓,同时双手塌掌根顺缠走弧线,抓握成拳,收回至腹前中线两侧,双拳掌心向里、向上,两拳间距 10 厘米左右,吸气(丹田内聚),立身中正,虚领顶劲,松肩坠肘,两臂棚圆,两腋下虚空,含胸圆背,胸向南,眼视前方,余光兼顾左右,耳听身后(见彩页图 6,图 7)。

要点:重心虚实互换时,右腿要合住劲,左腿不可蹬得太直,双腿要做到“劲以曲蓄而有余”。双手抓握时要从梢节依次抓握,突出小鱼际,沉肩合肘,使双手的动作与丹田“说上话”,即大小动作都由丹田带动。

意气运动:双手抓握时,要做到周身合住

劲,气聚丹田,意想通过双手将自然界精华之气源源不断地收归体内,为丹田内转,积蓄能量。同时,感到丹田发热,百会穴有气旋感,足沉发重。

动作五:胸腰螺旋右转,松右胯翻左臀,裆走下弧,重心左移,左腿逆缠合住劲,右腿顺缠蹬劲,两膝开合相寓,同时双拳坐腕塌掌根,双逆缠加大棚劲,掌心向下,两拳间距不变,胸向西南,眼视左前;接上势,胸腰螺旋左转,松左胯翻右臀,重心偏左,左腿顺缠合劲,右腿逆缠蹬劲,两膝开合相寓,同时双拳变瓦拢掌,双逆缠走弧线上棚至胸前中线,掌心向上,指尖相对,两拳间距 20 厘米左右,成左弓步,重心略右移,前发后塌,八面支撑,立身中正,虚领顶劲,松肩坠肘,两臂棚圆,胸开背合,手开肘合,呼气(丹田膨胀),胸向正南,眼视前方,余光兼顾左右,耳听身后(见彩页图 8,图 9)。

要点:双手棚开时不要出圈,上体不可随之前倾,做到前去之中必有后撑。同时双脚十趾要抓住地,涌泉穴要空,以防“拔根”。此动作也可震脚助力,发劲练习。震脚时,脚掌要放平,使意、气、力同



陈照奎老师练功照

时到位。

意气运动:双手前棚时,意想中丹田之气由会阴至命门沿脊背上升,经肩、肘通达于手的梢节,使周身由内到外,无处不棚,内气扩充到梢节,形成意圆、形圆、气圆的太极太和状态。

降气收功法:双拳收至腹前中线两侧后,双逆缠下塌变掌合于大腿两侧(见彩页图 6,图 7),而后,右腿屈膝下沉,支撑体重稳定重心,提左膝(见彩页同图 2),左腿略顺缠收回,左脚掌放平,自然下落(见彩页同图 1)。

意气运动:当双手行功至百把时,意念将周身散发之气收归于丹田,感到小腹充实气腾然。两肾火热,周身舒适,精神充沛,收功后,应静守一定时间,使身心从动态归于自然的静态之中,方可离去,切不可拔腿就走,草草了之。

总述:百把气功桩,无论是单手桩还是双手桩,都要使内气与外形完整统一,令内气鼓荡,外形饱满,吸气时,吸入清气,横膈肌下沉,真气聚于丹田;呼气时排除浊气,横膈肌上升,丹田膨胀,使真气出于丹田、贯于四梢,通过活桩静养先天元精、元气、元神,以补后天精、气、神之不足,达到精足、气盛、神旺,增加功力,内壮外强,延年益寿。

此功法在练习时,要循序渐进,切不可急于求成,每日早晚各行功一次,效果更佳。练习时,提肛、松胯、翻臀,会阴处一紧一松,骨盆处髋关节在立体螺旋的形式中上下转动,使裆部走一个斜向或立体的“∞”字形。每次一开一合,双手在体前走一个立圈为一把,双手可按上述动作过程左右交替练习。初练时,每次不宜太多,不可超过 36 次,随着功力的增大而增加把数,最后达到随心所欲,此功成矣。



马虹老师指导作者练功

裆走后弧,重心左移,左腿逆缠合劲,右腿顺缠蹬劲,两膝开合相寓。同时,双手塌掌根略逆缠合于腹前中线两侧,掌心向下,指尖相对,两肘微棚,两腋下空,胸开背开。吸气(丹田内聚)胸向西南,眼视左前;接上势,胸腰螺旋左转,松左胯翻右臀,重心偏左,左腿顺缠合劲,右腿逆缠蹬劲,两膝开合相寓。同时,双手塌掌根,双逆缠走弧线上棚至胸前中线,掌心向上,指尖相对,两手间距 20 厘米左右,成左弓步,重心略右移,做到去之中必有后撑。立身中正,虚领顶劲,松肩坠肘,两臂棚圆,胸开背合,呼气(丹田膨胀),胸向正南,眼视前方,余光兼顾左右,耳听身后(见彩页图 4,图 5)。

要点:胸腰要有折叠运化,做到从反面入手,遇左先右,双手的开合不要太散,做到手合肘开,主要突出双手的大鱼际,同时前发后塌、八面支撑。

意气运动:引地之阴气从脚底涌泉穴沿腿内侧上行经会阴、命门源源不断地进入中丹田,采阴补阳,使机体内部阴阳平衡,补肾气之亏损,炼精化气,为循经走脉打下基础。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>