

独特的内功修炼方法:正道内功全套功法

13:31 2010/5/9

正道内功初级功法:

第一步:①双腿与肩同宽,双手自然下垂体侧.脚尖触墙,面墙而立.眼微闭,凝神静气逆呼吸十二息(即吸气时腹部内凹,呼气时外凸,一呼一吸为一息)准备练功.②双肩稍内扣,鼻子轻触墙,双膝微触墙.吸气时缓慢下蹲,徐徐吸气入下丹田(脐下),直至臀部触及脚后跟为止,整个过程为吸气.

③起立时,缓慢呼气,徐徐站立起身.

注意:①自始至终,动作与呼吸必须协调一致,即气吸至尽时下蹲到底,起立站直时气呼完,意念守在下丹田处.②自始至终鼻,膝,脚尖不能离开墙壁,尤其是头部绝对不能向左右偏斜(即眼不能左右看),否则使脊柱偏斜,影响功效.③呼吸在胸部不憋闷的前提下,越慢越好.

本法虽然简单,但大多数人初练时蹲不下去,此时把脚站立比肩宽亦可,不会影响功效.能站下去之后,逐渐合拢双脚练习,直至双脚并立,脱去鞋袜之后亦能蹲下者,即初步功成.

刚习时如蹲下一两次,其吃力之感不亚如挑百斤重物行走数公里.勤修本功,自然达到气沉丹田之效,久练自然丹田充实气足,桩步沉稳灵活,更能在激烈的实战对抗中气定神闲,发力迅猛持久,全身可达无意识活性抗打.

本功的功法原理即通过任督二脉的修炼达到丹田气足圆活,尤其是对颈,胸,腰,骶,脊椎的伸拉,压缩,可牵扯到常常运动不到的肌肉,韧带,神经,从被动运动到主动运动,日久自然感应异常灵敏,而使肌肉,骨骼达到坚韧有弹性,在实战中不惧暴力击打.

现代医学证明:脊椎的错位或损伤,可引起众多疾病的发生.脊椎的修正复位可减轻各种神经痛,心绞痛,头痛眩晕症等.现在很多武术修炼者只知脊椎的修炼对发力相当重要,却忽略了一旦脊椎发生偏差(错位)可引起严重的内脏的疾病,首当其冲的是颅脑血管疾病,心脏血管疾病的发生.此皆缘于不正确的成千上万次的脊椎扭转切削发力,而产生脊体错位压迫神经血管而引起的.许多惨痛的实例已应引起足够的重视了.

当第一步功练至赤足并立亦能49次上下之后,第一步功成.此时进行实战搏击,身轻步稳,腿部力量即有抬腿伤人的威力.此时可转入第二步练习:要领基本同第一步功,唯一不同的是双手各持20—40斤重的哑铃上下练习,当亦能上下49次时,第二步功成.唯此负重练习之时劲非自然本能之"灵劲",尤应进行下面第三步之练法:其余同第一步功,不同的是把双手背在腰背上,上下练功.亦能上下49时"灵劲

”上身,此时周身通灵圆活,感应异于常人數倍,在毫无防范之下亦能承受常人之击打,不伤分毫.

此时进行中级内功的修炼可达事半功倍之效.

二, 练多久可达文中之功效

若专业训练一月左右即可赤脚起立49次左右;业余训练约需30—60天左右.此时的腿功功力及腰背,丹田之力绝不同于没练之前,平时不论练习套路还是进行实战搏击体能即可明显提高,任一拳一脚常人绝难抵挡.再逐练下一步即可.每天不少于五次练习.

三, 练本功有何禁忌

练本功无什么特别禁忌!随时随地皆可练习,有一墙即可;唯练完后1小时内勿冲冷水澡,切记!

四, 本功对哪些疾病有改善作用

本功对严重肥胖症,遗精,腰腿痛,胃肠病,各种内伤等有显著效果.在练功过程中有哪一处平时无痛感的部位,练功一段时间后突然有痛感的即为病所,此时更应坚持练下去,不痛之后病即痊愈.对增高亦有显著作用.

二, 卧虎功法

本功最主要增加全身肌肉韧性及内脏的抗震及减震功能,从而使全身无点皆成弹性抗击,勤者修炼1-2月则可达到肋间生胸肋丰满结实.体认法:首次练功满60秒时在此状态下你可令你同伴用力击打击你的肋腹则无甚感觉.

本功亦分二步练法.

一步练法:双手间隔一掌宽,全身绷紧挺直,双臂弯度约为120度,呼吸比正常应绵长一些,臀部不能向上翘起,全身上下一条线,如此一直坚持下去即可 易犯毛病:双臂弯度不够,臀部上供,这些都会影响功力的增长与抗击打功力.练功窍门:假如你第一天只能坚持一分钟,那明天必须咬牙坚持一分钟零五秒,后天坚持一分钟零十秒-----成梯形往上叠加,这是武功保持猛增加的诀窍,一边坚持一边默年数字,有助于耐力的持久及减少杂念.

二步练法:在第一步功十天后可练第二步功.全身上下要求统一不功,唯一不同的是由掌变成日子拳练功,一直保持不动即可.如此练完之后,悟性稍高着尤其是练过卢氏结构,大成拳或形意,太极者仿佛似曾相识的感觉吧

四, 内家不传秘法——内功拳,掌,指运劲法(幻影拳内功运劲法)

1, 全身放松双手自然垂于体侧,双脚略宽于肩平行站立,凝神深长呼吸六次.图39
2, 以鼻吸气同时双手提至胸前(指尖相对,掌心向上吸气时上提至膻中穴)腹部稍内收.图40

3, 双掌内翻成掌心向前,指尖向上,双掌缓缓用劲向前推出,指尖向后翘意至劳宫

穴,同时缓慢呼气气沉丹田(腹部稍向外突),推至似直非直时略闭气一会,然后放松继续呼气将臂推直,双掌用力不可放松.图41,42

4,然后吸气双掌外旋内转掌心向胸部并沉腕翘掌,指尖向前吸气运劲满(腹内收)闭气一秒,然后变拳以最快的速度向前冲成平拳(冲拳同时腹部向外鼓荡)意在拳面,必须要有遇石石碎,遇壁洞穿的意念(如变成剑指,鹰爪,虎爪则为指功之修炼法)图43,44

5,然后双拳放松变掌掌心向下,缓慢向下按压(手指上翘,意在劳宫)略闭气,然后放松呼气,双手划向体侧与一式同.图45,46

反复重复12次然后站直全身放松轻抖放松即可.注意全部采用腹式呼吸法,即吸气时腹部内凹,呼气时腹部外凸,修习5—10天即觉掌沉拳重,双手有用不完的劲.注意除了拳掌必须用全力之外,其它各部必须放松.注意本功法除了快速冲拳必须全力最快速度冲拳外,掌部运动必须用暗劲运掌,略闭气一会一般时间为1秒,视个人体质而言勿强求.

本功每天如有时间可练习3—6组(每组约12次),重点体认逆呼吸方法.

第4式冲拳时可变成四指*开向前冲击或成食指,中指并拢的剑指向前冲击,重复提示:运用指法向前冲击时,必须扣紧拇指使力达指尖,每一次须全力冲击——此即指功练习方法.

此功以前乃秘不示人的,本功修炼得法可令你有多大功力皆可达拳,掌,指部,使任一技法皆有杀伤力.

——八卦手练法:

本手法则比阴阳手更绝妙,修成本法则单手攻防则可令敌攻之不进,无处可逃,成一天罗地网也.

本法亦可在墙上画一与眼同高下与裆部齐的大圆,再在中间画“十”字即可练习(见图).从1—2为按挡法,3—4为拍挡法,5—6为挂挡法,6—7为捋挡法,7—8为抄挡法,8—9为格击挡法,9—10为拨挡法,10—1为架挡法,由于其八种手法可抵挡八方进攻故为八卦手.

练时五指微张,不可用力,给人的感觉如挥动的红绸带,连绵,圆活,必须充分活动腕指关节,认真体会手掌的变化,持久则双手感知能力异常灵敏(即具备了内家“听劲”功夫),而达到一物不能加无物可潜逃的高级境界,左右手都必须练.通过本法修炼的人双手的防守打击(攻防能力)配合异常地好,能自然而然地一上一下,一左一右,相互配合,而达到我可随时击中敌人,而敌人无法捉摸我之攻击.

(中级)

一,正道内功中级功法

本功由道门无极金钟罩,铁肋功等演变而来.它不须排打硬练,亦不需要刻意的意

[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、擒拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药酒药方、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/>