

马步桩是激发人体内劲的有效桩架。笔者曾拜龙游县武术家陈政淳先生为师，习练南少林梅花门拳术十多年之久，于马步桩架练法之精粹略有体会。五年前

激发内劲的马步桩功

浙江省龙游造纸厂 杨晓东

始练南少林内劲一指禅气功，时时将这一桩法结合气功练习，相得益彰，效果非同于寻常。此法毋需意守，自然呼吸，全身放松，内蓄暗劲。基本功架为：①千钧堕底：两脚平行站立，脚尖微内扣，间距略小于肩宽，双手置两腿外侧，静立片刻。随后两掌同时向外抱气于胸前，自胸前落于大腿两侧，向上扣腕，掌心朝下。同时马步缓缓下蹲，背部宽直，两眼平视。②霸王举鼎：两掌朝内翻腕，掌心向上，五指相对，自腹部托掌至胸前；两手再分别向外翻腕上举，掌心向上，指尖相对，两臂伸直，马步不变，成举鼎之势。③左右推壁：双掌向内转腕，如捧气贯顶式，缓缓下落于小腹部。随后又向上翻腕，双手托掌至胸前，左右分开，双臂伸直；扣腕立掌，掌心向外，马步不变，成左右推墙之势。④一指禅定：双手自体外两侧缓缓落于腰际，随后自腹部托掌至胸前向前推出。推定后两食指以后劲挺直，指尖朝上，其余四指微屈。马步不变，目视两食指之间，禅中有定。以上每一功架成势后应有一定的持续时间。持续时间及马步低度应量力而行。各功架之间的过渡动作要缓慢连贯。练完第四式功架以后，双掌放松，置大腿两侧，同时缓缓起立，静站片刻，双手轻轻捏拳收功。

(邮编：324400)

练铁肚功一得

江西省赣州电机厂 黄传滨

我是一名武术爱好者，特别偏爱散打，练散打不但需要一定的技击水平，还需要一定的抗打能力。《气功》杂志刊登邵发明的《铁肚功》功法，对我助益很大，不

失为上乘硬功。我依法习练一个半月，腹部即可承受武友的拳脚猛击。练功中有五点体会：一、功前的摩腹动作很重要，能起放松和集中思想的作用，不可放弃。二、第一排打阶段是以掌心拍打整个腹部，拍打时皮肤会发红、疼痛难忍。为此有人把掌拍改为以掌缘砍击。其实，就算功成后，腹部可承受拳击，掌拍照样承受不了。所以学者应不畏艰难，不得轻率改变拍打方法。三、在吞气九口后，蹲成低马步，直至双腿发抖，气机发动再行排打。这一点必须在武术基本功上多下功夫，不至于影响姿势的正确性和功效。四、练功期间可练固精功以防止遗精，但不宜久练。练完功后，宜作放松活动，如散步、意守丹田。最好再做一遍摩腹。五、排打时，力度应以自己能承受为度，切忌蛮打，以免腹内脏器受伤。

(邮编：221469)



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/>