

大气功前六十四式

2003-12-17 21:07:40 中国气功在线 出处：杨梅君



“大气功”我国古代传统的气功功法之一。属道家昆仑派长期秘传的一套高级功法。最著名的传功者代高僧道安。到现在已有1000多年的历史。大气功现代传人场梅君老师本“大气功要为人民”的思想，于1979年开始在社会广公开传授。

“大气功”一套内容丰富的功法体系，它括了动功和静功两大类。其中动功主要有：“大气功前六十四式”、“大气功后六十四式”、“大”等功法；静功有“五行静功”、“遥视练丹功”等功法。

大气功的动功仿大的形态、动作、起居、习性，按照气在人体内运化的原理编排而成的一套功法。它刚柔相济、展自然、轻松和谐。习功时自有一种飘飞如感，心胸豁达，神安泰，美不胜收。

大气功前六十四式，仿大的姿态、性和动作；并以古代阴阳学、经腧穴、气化理论为主要根据而形成的一套功法。

整套功法利用动作的上下、前后、左右、向内、向外；升降开合，动静相；吸收天地之气；收贯、排泄、补虚、泻实，以达到机体的阴阳平衡；疏通经路、保持经路畅通无阻，祛强身之目的。

整套功法、安排造优美，展大方，从大清晨醒来、展翅、抖膀飞向天空，一路上捞月、望月，直到落下来瞰水、寻食，以至寻窝安睡。动作连贯，易记易练。实践证明，它具有疏通经路快、得气快、怯健身快和不出偏差的特点。

一、功法

1、起式

身体直立，两脚平行分开与肩宽。头微上顶，肩放松，两臂自然垂于体侧。心内向，五指自然分开，微屈。口微闭，舌轻舔上腭，眼平视前方(图1)。

全身自然放松，宁心静立片刻，排除杂念，气往下沉。

2、展翅

两臂由体侧缓缓前举，手心相对，举至与肩高。(图2)接，边上举边向两侧分展，两臂外旋成扩胸，松肩，微屈臂。时，身体向后弯曲，仰视上空，手心向上。两膝微屈，脚跟稍提起(图3)。

身体后屈，抬头仰视，脚跟上提都要适。以免身体不适或失去平衡。

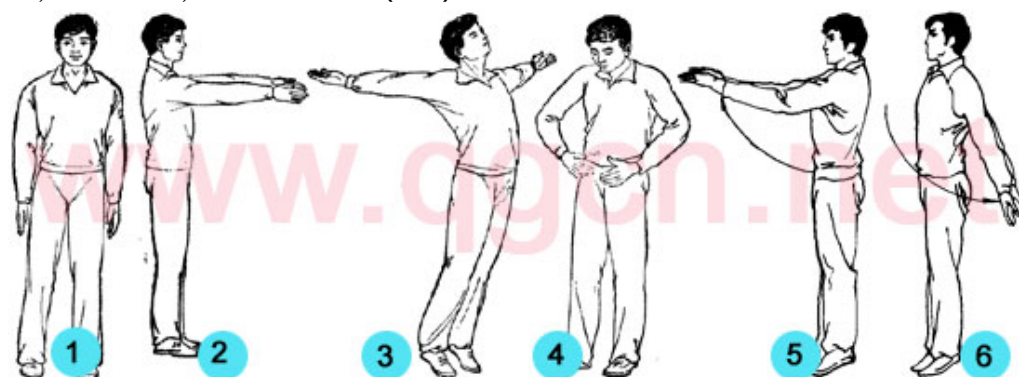
3、合翅

两臂内旋成弧形向前合抱，两手落至下丹田两侧，手心向内，指尖相对，两手指端相距约1-2寸。手成虚，手心与腹留有适当空隙。在两臂向前合抱的时，身体恢直立姿势。自然收腹，脚跟落地，眼视前下方。(图4)

4、折窝

两手从下丹田部位逐渐提起，手心由向里随之转为两手心相对。至胸前部位时，两臂向前伸直，时两脚跟提起(图

5)。接两臂内旋，使手相对，手心向外。然后两臂外展，向两侧后下方作弧形运动至两胯后外侧，手心向后。眼平视，松肩虚腋，脚跟仍提起。(图6)



5、抖膀

两臂屈时，两手上提至两俞穴外侧，手心向上，手指向后并拢成爪形。松肩、虚腋，眼平视(图7)。两臂外旋，两手从体两侧迅于带前，两臂屈肘成90°，手指向前，手心向上微向里。时，两脚跟迅落地，眼平视前方(图8)。

6、折窝

两臂内旋前伸，两手心也渐渐随之转为相对，时两脚跟提起。当两臂向前伸直时，两臂内旋使手相对，手心向外(图5)。然后两臂外展，向两侧后下方作弧形运动至两胯后外侧，手心向后(图6)。

7、动作5(图7)(图8)。

8、上举

两手臂缓缓上举，手心向里对前额，手指向上，眼视劳宫穴，两手上举过头顶，两臂弯曲成90°。松肩、肘向前，眼成平视，足势不变(图9)。

9、合

两臂时内旋，两肘分向肩外侧，两手向头顶上方合拢，十指交叉合，心向下对百会穴(头正中线与两耳尖联线的交点处)。两臂成弧形，眼平视，足势不变(图10)。

10、翻

两手指交叉不分开，两臂时内旋使两手翻转成手心向上。而后两臂向上伸直，眼视前上方。两腿伸直，足势不变(图11)。

11、下腰(中、左、右)

两腿伸直，弯腰前屈，两手保持十指交叉状合下按，心向下。先下按在两腿中片刻(图12)，然后上体稍抬起，两臂随之稍上提。时向左偏转，两手仍成十指交叉状合在左脚前下按，手心向下。留片刻后，上体稍抬并向右偏转。双手成十指交叉状在右脚前合下按，留片刻。整个过程中，两眼视两手，头顶朝前，足势不变。

注意：下腰时，最好手心下接触地。但初学者不必勉强。特别老年体弱者，要量力而行。姿势可以高一些，但腿要伸直。



12、缠手

上身略抬起，转向正前方。两手随之从右脚前提起并向左、右两侧分开。两臂放松，两手手指相对，手心向下，

膝微屈(图13)。左脚向左转90(右脚跟整适)，身体以腰为向左转身90，并带动手臂旋转动。时，右臂内旋，随腰左转，由右经前向左方，手心向外。时两手臂外旋，使两手心翻转向上，两小臂交叉于腹前，右臂在左臂上方(图14)。在两臂动旋转的时，涮动腰胯，右腰及右腿迅向右扭动，带动右手臂拖向右胯方向。右腿弯曲，左腿伸直，眼视右手。

13、回气

接上式。左手向左上提至左缺盆穴(锁骨上缘中点凹陷处)。手指边上提边拢成爪形。松肩，虚腋。右手继续向右下方，待手臂伸直时，内旋向上，从体右侧向体左侧直臂划大弧，右手落于左脚趾。时上身随右臂动由右向左转动，向左前俯身。脚呈丁字步，心落于右脚，右腿弯曲，左腿伸直，左脚跟地，脚尖上翘，眼视右手(图15)。

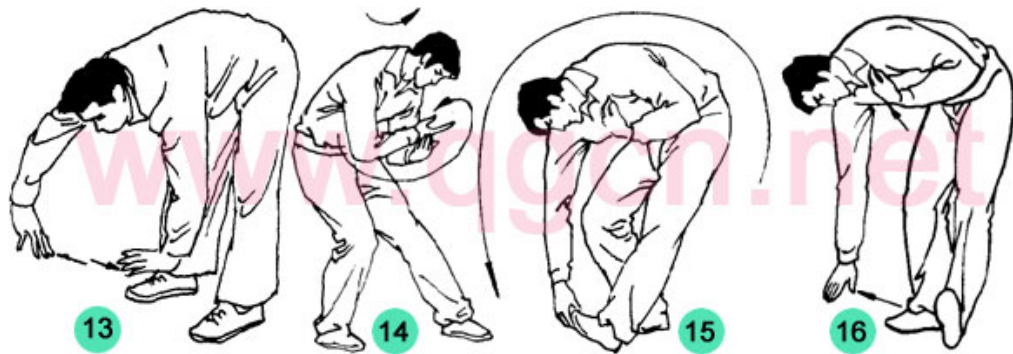
14、左弹足(3次)

右手捏住左脚趾(大趾、二趾)，大拇指在脚趾上，其余四指在脚趾下，向左搬动三次。在每一次搬动脚趾的时，右臂微弯，肘向外撑，带动肩、腰、胯向左扭动，眼视右手，脚呈丁字步(图15)。

注意：要做到适自然。肩、腰、胯要放松。弯曲要适。年老体弱者开始弹足有困难，架势可以高一些。可不捏脚趾，改为右手指向左脚趾。样做了3次弯腰、撑肘动作。练过一段时之后，随身体的好转，可慢慢恢成正常姿势，再捏脚趾。

15、推气

左手保持原状。右手松开，放开五指使之成自然并拢状，并将手心转向右后方。左臂微屈，右手由左前方向右后方慢慢推动。身体亦随右手逐渐向右偏转(约45)。腰胯放松，眼视右手。心在右脚，左脚跟地(图16)。



16、捞气

左手保持原状。右手推气至右胯后侧之后，外旋，使手心向左前。手臂微屈，手指向下。然后，右手从右后向左前方捞气。右手边捞气边屈腕，使手心向上手指向前(图17)。身体随右手向左捞气并向左偏转。眼视右手，足势不变。

17、转身回气

右手捞气至胸前，五指边并拢成爪形边向上于右缺盆穴处。时左脚内扣，以右脚跟为向右转身180，心后移到左脚。屈左膝，时左手从左缺盆穴放下，待手臂伸直时，内旋向上，从体左侧向体右侧直臂划大弧，左手落于右脚趾。时上身随左臂的旋动而向右前俯身。右脚跟地，脚尖上翘，眼视左手(图18)。

18、右弹足 14，唯方向相反(图18)。

19、推气 15，唯方向相反。

20、捞气 16，唯方向相反。

21、缠手

左手捞气至腹前时，边捞边向上抬。时右手从右缺盆移开，经左手的内侧落向前下方，五指自然松开。随左手上台和右手下落，上身抬起，微微前屈，向左转体，朝向正前方。右脚左转90，使双脚平行。然后右手臂从下经左手外侧向上，向里转至左手里侧后，再向下、向前，绕左手，左手也时环绕右手，互相环绕一半。

环绕时，左右手内外关相对，约距五寸。在手臂环绕的时，腰胯肩相应地自然动。眼视双手(图19)。

22、云手(右，左，右)

(1)右云手：缠手后，左手收于腰部左侧，手臂弯曲，心向上微向里。右手向体前伸出，心向上，与腰高。时右脚上半步，前脚外侧地，心放在左脚。眼视右手心(图20)。接右手臂由前向右后方划弧，头及上身亦随右手向右扭转，保持眼视右手心。

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/>