

目 录

前言

和血功.....	(1)
混元易筋经.....	(7)
养身健身桩.....	(19)
铁焊碑.....	(28)
八卦太极功.....	(34)
保健功.....	(49)
太极内功.....	(52)
健身简功.....	(65)
本能动功.....	(70)

和 血 功

本功为清朝道光、咸丰年间的武术家邓钟山老先生所创。他著有《功家秘法宝藏》一书，书中卷一《和血功图说》云：“人之一身，气血和则百病不生，反之则外邪入内，百病俱生……，吾有一法，名曰和血功，……老少妇孺皆宜，照法做之，……百病不生。”此功不仅有祛病延年之效，而且是练习硬功，达到“排打”（即“铁布衫”、“金钟罩”类）功夫的基础。现介绍全功的九个架式如下：

（一）预备式

面向东方（晚则朝西），两足分开成“外八字”步，距离同肩宽，含胸垂肩，两臂自然下垂，手掌心向下，如轻按水上浮物，口齿轻闭，舌抵齿间，目视近前方，集中意念，忌紧张（图1）。

（二）推抹三连环

1. 用鼻吸气，均匀细长（初学者不可勉强，经过一段时间的锻炼，可以呼吸深长）。两手由体侧两旁划弧，上举至头顶上方，成撑举状，手心朝上，五指相对，相距约三四寸，头面上仰，眼看两手（图2）。

2. 两手翻掌下降，至胸前作交叉状，左手在右手上。以

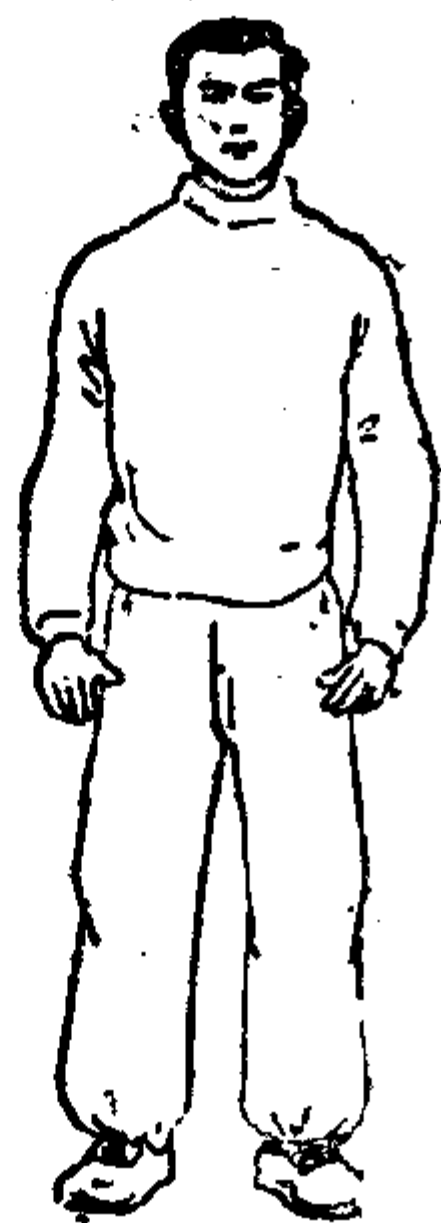


图1

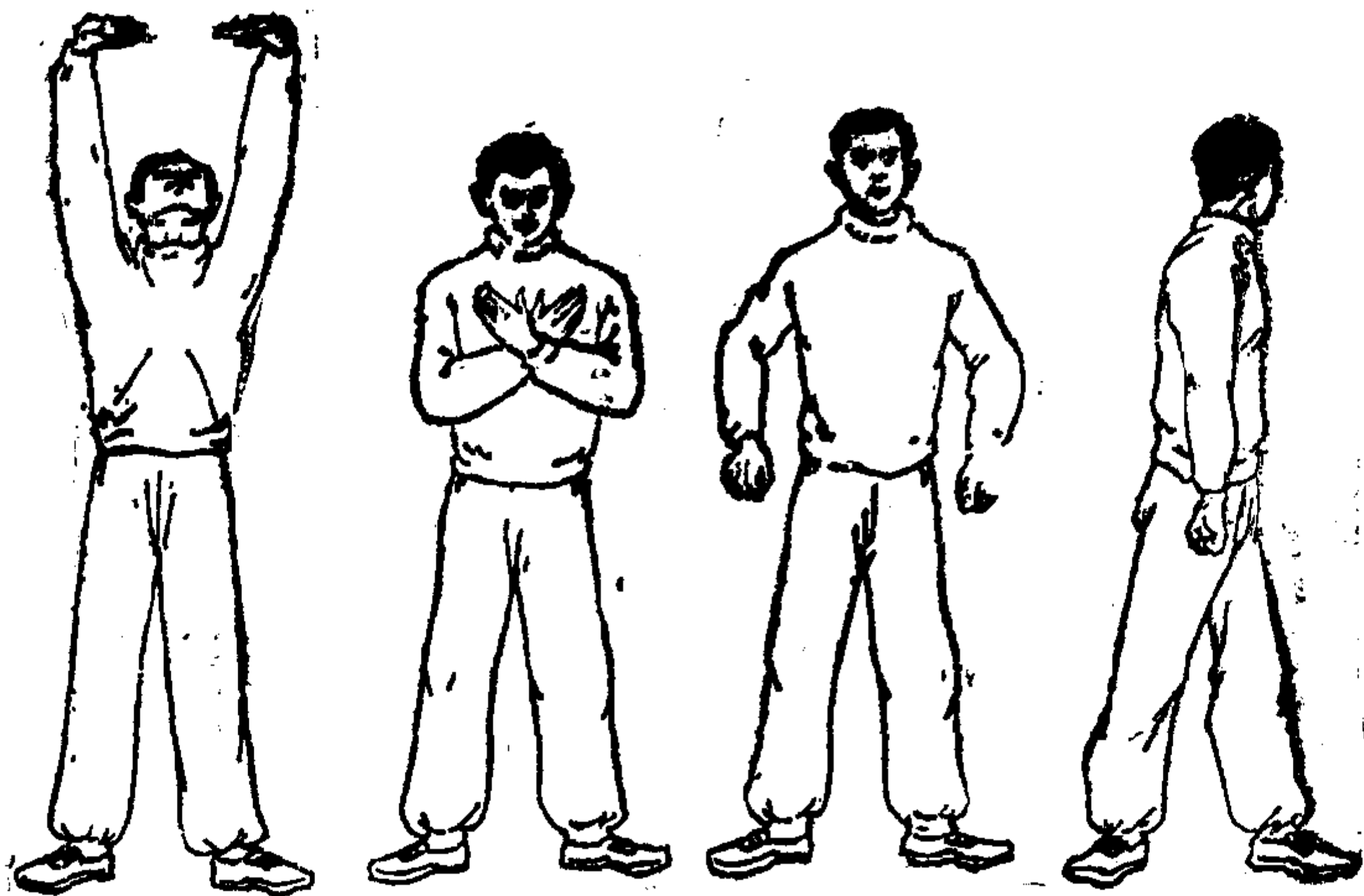


图 2

图 3

图 4

图 5

两掌顺时针推抹胸腹部 3 圈，同时头面随手下落，俯视两手（图 3）。

3. 两手下落，掌心向下，头面平正，回复至预备式。此时用鼻呼气，也均匀细长，至此为 1 遍。须连续做 3 遍。

（三）左右晃躯

1. 接上式。呼吸自然，以至若有若无，为此式特点。两手握空心拳，拳背向前，两臂微微上提，两肘微向两旁外屈（图 4）。

2. 以腰为轴，向左转动上体至最大限度（图 5）。

3. 以腰为轴，再向右转动上体至最大限度，如此左右转动上体为 1 遍。连续做 12 遍。

（四）单手撑举

1. 两足并立，两手自然下垂。用鼻以意引气深入，然后

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/>