

## 太极拳无极桩基本的内功心法(中国内功之父作品)

1958年.胡耀贞(陈发科拜兄.冯志强的师父)

心意猫整理.QQ群 192302106

**站桩功**又分兩種：一種是“無極式”，這一練功式是太極拳 的基礎。

**(一)無極式：**站定後，按守丹田法入靜，守片刻，用意由顛門徐徐向下降氣，經中丹田到會陰分向兩腿到達腳心（湧泉）。降氣時，口亦同時輕輕向外噓氣，隨着降氣，身體自然向下縮降，雙膝自然下屈，膝蓋屈到與腳面垂直，然後用意從雙腳心向上提氣，經兩腿到會陰，再到中丹田，稍定一定，再由中丹田向會陰降氣，經兩腿下達腳心，定一定再翻上來，經兩腿會陰到中丹田。如此往返提氣降氣，次數隨便（一提一降為一次）。

雙腿提降氣定後，接作單腿提降。具體作法：先由左腳心順腿向上提氣，提至丹田，稍定一定，再由丹田降氣經右腿下達右腳心（一提一降為一次，次數隨便）。然後再改為由右腳心向上提氣，經兩腿提至丹田，再轉向左腿達左腳心（次數隨意）。

開始練時，可按上法。經練一個時期，可增添下法：雙腳分開站立於地，開始時按守丹田法入靜，意視頭頂向上似生出一條線，此線直上與天相連，意想大自然之“靈氣”，通過此線直達顛宮。然後再用意將顛宮之氣降至上丹田，兩眼視線亦同時集中於上丹田，再用意由上丹田直穿至腦後玉枕，這時用喉頭吸氣，用意將氣由玉枕下降至大椎，一直送到夾脊，由夾脊再用意通過體內直達心窩（絳宮），由絳宮再送至中丹田，以意守住，然後再繼續作以下幾步：

1.大椎兩側各一寸半之大杼處，用意下沉，肩亦隨之下沉，兩胳膊自然隨之擡起，至胸前時，自然彎曲，雙手如在

胸前投球狀。全身肌肉放鬆，不要挺胸，臍要收回。

2.用意將氣由丹田分爲兩股，第一股先向上提到上丹田達顛宮（頭頂），第二股向下降至會陰經兩腿下達湧泉。

3.用意將氣從湧泉處經兩腿上提至會陰，這時尾閭往裏收，會陰向上提，用意提至頭頂，再行至上丹田，復向腦後下引至夾脊，直穿過前心窩降到丹田。接着就按無極式前一種作法提降氣（先雙腿後單腿）。

每次練功時間可由半小時到一小時（如體力不能支持時間再短些也可以），此法如能經常練習，可以增長練功體力。

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/>