

无敌鹰爪功

一、灵鹰盘步，立正站立，身体前放一立砖，眼平视前方，然后，右脚向右开一步，双手掌心向上，手指相对，中间距离3~5厘米，放于下丹田处。双手提起，将下丹田之气提至中丹田，闭气。缓缓向下蹲成低马步，翻掌变掌心向前，同时双掌用暗力向前平推。待推至极点，左手握拳抱腰，右手成鹰爪。右手抓砖，猛地向上提，发“嗨”声。从下丹田叫力，小腹外顶，收肛提阳，三指鹰爪猛扣砖，意念将砖扣碎，气沉丹田。以后凡遇发“嗨”声时，皆有此项要求。

(一)右式：

(1)稍吸一口气，闭气，右手抓砖从身体右侧向左侧缓慢划圈至右侧，此时顺势提砖发“嗨”声，鹰爪猛扣砖，气沉丹田。

(二)稍吸一口气，左脚迈向右脚前侧成右歇步，闭气，右手抓砖划小圈(圈尽量大)，接着再迈右脚成左蹋步划小圈，顺势猛提砖，鹰爪扣砖发“嗨”声，气沉丹田。

(三)再后，左腿向左侧身后撤一大步，缓缓变成左弓步。同时右手抓砖，鼻吸气，缓缓将下丹田气吸至中丹田，右手鹰爪猛提砖，扣砖发“嗨”声。

(四)稍吸一口气，闭气，同时右手向右侧抓砖，划一半弧至右侧，左弓步变右弓步，鹰爪猛提砖扣砖发“嗨”声。

(五)然后，右腿向体右后侧撤步成右弓步，同时缓慢吸气，将下丹田之气提至中丹田，鹰爪猛提砖，扣砖发“嗨”声，气沉丹田。

(六)稍吸一口气，闭气，同时右手向左侧抓砖，右弓步变成左弓步时，

鹰爪猛提砖，扣砖发“嗨”声。

二、左式：

(1)稍吸一口气，右脚向左脚前侧迈步成左歇步，闭气，右手抓砖划小圈，再迈左脚成左歇步划小圈，顺势猛提砖，鹰爪扣砖发“嗨”声，气沉丹田。

(2)右脚向右侧身后撤一大步，缓慢变成右弓步，同时右手抓砖，鼻吸气，缓缓将下丹田气吸至中丹田，右手鹰爪猛提砖，扣砖发“嗨”声。

(3)稍吸一口气，闭气，同时右手向左侧抓砖，划一平弧至左侧，右弓步变左弓步，鹰爪猛提砖，扣砖发“嗨”声。

(4)然后，左脚向体左后侧撤步成左弓步，同时缓慢吸气，将下丹田之气提至中丹田。鹰爪猛提砖，扣砖发“嗨”声，气沉丹田。

(5)然后再回复成马步状，成右式起式。接练右式(1)。就这样反复从右式到左式，再由左式到右式，循环不已，连绵不绝，至能单手抓砖转30分钟至一小时为止。

注意事项：

(1)重心必须偏低，步伐、呼吸、意念须协调一致。

(2)歇步划圈按顺时针方向。

(3)在变左右弓步时，手抓砖必须保持匀速运动，且有一定弧度，手不能过高提砖。

(4)此功要求连续不断，内外兼修，不能停顿过多。

(5)随功力的进展，由1块砖增至6块砖为一段落。

二、苍鹰显爪：马步站立，上身正直，虚灵顶劲，左手握拳抱于腰际，右手三指成鹰爪状，紧扣一铁球或砖(初练重约3~4公斤，即一至二块砖以后，隔半个月加重2公斤或一块砖)，凝神定气3秒钟，然后用鼻吸气，提下丹田内气至中丹田，收肛提阳，同时，右手扣砖端平，按顺时针方向水平慢慢旋转一周；然后，呼气，口发“嗨”音，下丹田鼓动，振挺，同时右手大臂持平不动，仅用小臂带动手腕，用三指扣球(砖)猛然向上扣提(要求手与小臂成90度角，小臂与大臂成90度角)还原。如此连续做81次。

三、神鹰抖翅：独立站成定式(左腿提起，膝高至胸，脚尖朝下，右腿直立撑地)双手成掌左右侧平举，高于胸平。接着用鼻吸气，提下丹田之气，同时，双手随吸气提气有节奏的慢慢向上提起，当提至与双肩平齐时猛发“嗨”声，呼气。同时，双手由掌快速变鹰爪，快提猛扣(空扣、掌心含空)，并随发声、扣击，轻振下丹田，接着再将气呼完，同时双手变掌随呼气慢慢下压至与下丹田相平齐(如此反复练习81次)。

注意：双手成爪猛扣时，须提高手腕部。即要求手背与小臂在腕处夹角约为135度。意念：吸气双掌上提手，意念双脚涌泉穴将天地之精气(白色透明状，清空气)吸入至下丹田，再由下丹田提至中丹田，然后运行至双手劳宫穴和鹰爪指尖上；呼气、发声，猛扣时，意念鹰爪三指内气将手中坚石扣成碎粉，或将深埋地下的石柱凭空拔起。

整体注意事项：

一、欲习此功，必须有较好的修养，不可贪功冒进。持之以恒，循序渐进，方为功成之本。

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/>