

怎样进行逆腹式呼吸运动

林南琛

一、前言

呼吸运动以逆腹式呼吸的吐纳量为最大，血氧高，循环好，但要使呼吸变化为逆腹式呼吸，可不是容易的一回事。

中外人士多用鼓小肚的办法，没有鼓起来也就算进行了逆腹式呼吸运动。这样就使逆腹式呼吸成为一个虚有的名词，其次鼓小肚很有流弊，往往未得其利先见其害。

这里以三息动作为外力，从身体外部去影响、激化三种内部呼吸运动，即适当宽放肋间肌运动、膈肌运动和腹肌运动；进而强化腹肌运动，使腹腔、胸腔的阴压相继增高，引起呼吸变化。这样以三息动作为条件，使外因通过内因而起作用，很巧妙，也很安全。

三息动作简单，易学易会，掌握了它就可随时随地发动、进行运动。这种呼吸疗法对慢性病疗效很高，而且还能增强腹力。

二、略谈呼吸运动原理和衰老、健康之间的关系

1. 呼吸运动原理

人们知道肺部的呼吸，须靠身体的三种内部运动的协作，即肋间肌运动、膈肌运动和腹肌运动。这些运动的力量凑合起来推动胸腔，使胸腔和肺部伸张、收缩，再伸张、再收缩，以执行其呼吸任务。女性靠肋间肌运动多，膈肌运动少，基本没有腹肌运动。这就是一般顺

呼吸的呼吸运动原理。

身体三种内部呼吸运动受到适当外力冲击，腹腔、胸腔阴压增高，压力高至一定程度就一阵一阵顶着肺部，呼吸粗疏起来。这种粗疏的呼吸称为逆腹式呼吸。这种由内部推动的四肢称逆腹式四肢。也可称为逆呼吸性四肢运动。要进行逆呼吸多久就保持内动多久。这也就是逆腹式呼吸运动的原理。

2. 衰老（疾病）和健康之间的关系

一个人一般说来到四十六岁左右，气血就开始衰退，衰老的症状也就或快或慢地显著起来。女性这时多近更年期这点很能说明人们衰老关系的问题。人体生理上各种新陈代谢，全靠血液循环（包括淋巴循环），如果血液循环衰微，组织的生命机能就不能很好地活动。由此也易感染疾病，甚至致命，反之就会增强自然抗力、自然疗能的能力，保持健康。足见人生长短之间的矛盾主要都在于血液。

三、三息动作图式

1. 肩息——膈息动作：

(1) 桩步十字手图式：

(甲) 两足直立，与肩宽，两膝微曲；

(乙) 腿胯排正——小腹套在腹股沟；



(丙) 双掌平伸紧靠，叉手在颈前。

(2) 双掌挥圆图式：



(甲) 双掌开始一左一右各在眼前挥划圆圈，又如双掌空心抱着一个大球，左右揉来揉去；

(乙) 两臂不宜贴身，应各留一拳空隙；

(丙) 两足避免双重——臂低则足踏实，臂高则足略浮。

2. 胸息动作：

抑掌动作图式：



(甲) 弯着两臂，双掌轮流一下一上抑掌，有如富有弹性的肋弓一样，同时两足轮流踏实与略浮；

(乙) 略分虚实比较习惯后，可以双掌齐抑。

3. 腹息动作：

站桩转腰运手图式：



(甲) 首先缩短桩步宽度 $\frac{1}{3}$ ；

(乙) 弯着两臂定步，左右转腰运手——左转时左手在下，右手在上，臂随腰转。反之亦同；

(丙) 左右运转时尽量保持臀部不动。

四、问题解答

(1) 发动运动的技术操作问题：

凡事都有窍门，有了窍门还要有诀窍，得

诀才容易入门。腹腔、胸腔是使呼吸发生变化的窍门。这两门之间的运动能起连锁反应，如能打开任何一门，其它一门也就跟着打开。

为便记诵起见将诀窍编成顺口溜如下：

挥圆在转白，圈高躯稳妙（膈息）；

抑掌宜背直，两臂永张腋（胸息）；

转腰兼转腹，保持臀部笃*（腹息）。

几点诀窍解说为：

——双掌左右挥圆主要是使肩臼转动，牵引膈丛神经，激化内部膈肌运动，必须躯干稳定，圈子稍高，高可过头，低于逾膈；否则会起抵销作用。

——肋间肌运动是肋弓上下伸张，如背弯不直，肋弓则受抑制，运动势难开展。胸息动作，两臂亦不能贴身，腋下应常留一拳空隙。抑掌主要在收紧食、中、无三个手指的指梢与指根的末梢神经，牵引、激化内部肋间肌运动。抑掌不能用力，又不可无力，应象抑着有弹性的肋弓一样。着力点有手指梢、手指根和手腕等三点。先将双掌合起、合紧，在胸前三点同时互相顶抑，至能自动如频频作揖时，下肢宜略虚一脚，即一脚踏实，一脚略浮。一点一点尝试也可以：第一点手指梢从上两旁斜开带抑而下，或从上兜抑而下。第二点覆掌向前平推着指梢指根而抑。第三点覆掌垂直抑腕，将指端翘起，或向前伸臂立掌推腕而抑，或左右伸臂扩胸立掌而抑。一式一式摸索，任何一式如略有感动即应顺势反复锻炼，巩固一会儿再转入肩息或腹息动作。

——腹息是腰腹带着头、肩、背、臂、手左右运转，头、肩、背、臂、手各本身都不动。两臂弯着前伸，左转时左掌在下，右转时右掌在下。保持臀部（即保持小腹）尽量稳定。这样运转绞腹就容易触动神经，激化腹肌运动。

——胯正指两侧腿胯排开，两膝微曲，小腹套在腹股沟，套得越正、越进越好。胯正

* 笃谓笃定即稳定意。

也能牵引小腹两旁神经，强化内部腹肌运动，使腹腔、胸腔的阴压相继陡增。这样就手足摇转，变为逆腹式四肢；鼻腔如迎风而扇，变为逆腹式呼吸。

——三息动作都要在一个大前提下进行。这个大前提有三点，即放松全身，保持胯正，避免两足双重。放松全身又为大前提中的大前提。

——每日早晚学习发动各一次，每次十五至十五分钟，持之以恒日进有功，不必急于内动，但应力求动作正确，符合上述各要求。条件成熟自然水到渠成。

——多看人家锻炼会有帮助。兴趣浓、反应灵敏的人可能看一两次就会有感触。灵敏度的人稍稍用心阅及书面启发就会感动起来（有时见到没有练过太极功的人偶然也会接受三息动作的信息内动起来，就是这个道理。有人因为肋软骨的钙化，以致肋间肌运动欠灵，膈肌负担就很重了。有人腹部脂肪多，膈肌下降困难，本来就只用浅表的胸式呼吸。有这些情况的人就应该更加耐心地坚持做三息动作。

——活动前须将领头钮扣松开，并适当调节腰带宽紧，腹肌紧张者宜略宽，弛张者宜略紧。有腹股的人平常腰带也宜紧不宜宽。俗话说：腹股大精神差，腰带紧可转佳。这些话不无道理——阴压低微，氧气自然不足。晨起学发动对饮食有帮助。

（2）进行运动的操作技术问题：

就是怎样保持变化了的呼吸，让它大量吐纳若干分钟，也就是内动时配套进行的操作技术问题。

内动时随便都可以配上那一息动作，演完三息，周而复始。双掌分别左右上下抑，即一掌一掌相继抑如鼓掌，这时两足亦随同畸轻畸重地进行。又如不握或轻握两拳近腹近胸沿途上下动、垂臂动、左右扩胸伸臂动、向前伸位动至发劲。也可以起踵息。动动三、五分钟转入肩息挥圆动作。比较纯熟了，圈子、躯干都可以不拘一格。定位挥圆，也可以移位，前后左右移挥

圆。挥舞三、五分钟再转入腹息动作，臀部要求也不必那么严谨了，可以转入缓慢的四肢自动运动，完成一次，十至十五分钟。

（3）在运动进行中应当注意那些问题：

双腔阴压高时会发动四肢运动；胸腔阴压偏高，上肢就动得比较剧烈；腹腔阴压偏高，下肢就动得比较剧烈。下肢有负荷，人们初学不习惯，不灵活，或配套不得法都会挥拳奔窜，甚至绞脚跌跤。不要害怕，可慢慢纠正。

上面说过，在运动进行中要保持胯正，轮流略虚一脚。这也就是为避免事故采取的措施。

在运动进行中腹腔阴压高时小腹有吸力，会将虚着的腿脚吊起，或吊紧良久始放，或亦吊亦放不停，起踵息——劈劈拍拍足板落地有响声。腹力再大时一不留心两足双重，说不定会被全身吊起，但也不必张惶，只要保持着胯正，便可整体轻腾，跃进跃退自如。不双重则起踵息机会多，独足腾跃的机会少。

发动初期可能呃逆连声（或放屁），这是胃肠受到膈肌按抚的原因，预兆要内动了。一内动咯痰也更容易了。在整个运动中，初期、中期做的运动，出汗是一种好现象，整体皮肤呼吸通畅。皮肤面积大，因而吐纳量也增加不少，使人感到温升，气爽神清。但如运动增剧，换气过旺，出汗太多，即应徐徐收场，停止活动。

学会发动后，跟着就要注意练习提高灵敏度，说停就停，说动就动。一旦鼻腔略扇便引起呼吸变化；一旦无形中感召一下就双腔阴压陡增，不要动作都能保持大量吐纳若干分钟。内动腹力渐大，走起路来亦步亦趋，轻捷得很。这时走路可以保持内动。同样，走路、跑步得诀也都可以发动逆腹式呼吸运动。有人走路长途会越走越觉轻快就是肩臼偶然动得了法，能够推动下肢运动的缘故。跑步多跑一会儿，会打开口腔气急喘喘，这就是逆腹式呼吸，不要屏气，也不要喉咙呼吸，配上三息动作不难保持下来。踵息动作外用得法亦能闯开窍门。

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/>