



少林传统功法

南派真传 罗汉功

文/胡振国

第四节 仙人指路(二)

动作一:承接上式,两脚平行开立,稍比肩宽,两拳抱肘护腰,姿势未变。左脚向左横开大半步,身向左转,左脚外展,右脚内扣,左腿屈膝半蹲,右腿挺膝伸直成左弓步,身体重心落于两腿中间(假设起式面南而立,此时左弓步方向应面向东方),左弓步站桩未动,左拳护腰,右拳紧贴身体右侧沿肋肋上提至右腋下,略平胸前膻中穴处,不停右拳变剑指,向前慢慢指出,直至两臂伸直,目视远方。左弓步剑指姿势不变,保持静止状态,自然呼吸,心中默念二十气息(图18)。

动作二:左脚收回半步,身向右转,同时右手剑指变拳,掌心收归右膝侧,拳心向上,还原成两脚平行,稍比肩宽,两拳抱肘护腰,眼向前看的姿势不变。右脚向右横开大半步,身向右转,左脚外展,右脚内扣,右腿屈膝半蹲,左腿挺膝伸直成右弓步,身体重心落于两腿中间,右拳护腰未动,左拳紧贴身体左侧沿肋肋上提至左腋下,略平胸前膻中穴,不停左拳变剑指,向前慢慢指出直至两臂伸直,目视远方,右弓步剑指姿势不变,保持静止状态,自然呼吸心中默念二十气息(图19)。

右腿收回半步,身向左转,左手剑指变拳屈肘收回左膝侧,拳心向上,仍还原成两脚平行开立,稍比肩宽,两拳抱肘护腰,眼向前看的起式姿势。

注:①本节功,脚跟未提起,采用的是弓步站桩,请习者留意。②剑指的握法是食指和中指并拢伸直,无名指和小指内曲,大拇指亦内曲,并以指尖扣按于无名指和小指的指甲上(本式剑指指出后,虎口向内)。③本式剑指指出时,动作应缓慢用暗劲慢慢伸出,掌心向下,肘关节、腕关节充分伸直,眼随剑指,凝视远方。

第五节 单推泰山(二)

动作一:承接上式两脚平行开立,稍比肩宽,两拳抱肘,眼向前看,姿势不变,右拳护腰未动,左拳紧贴身体左侧,沿肋肋上提至左腋前,略平胸前膻中穴处,松拳变掌,转腕向内成俯掌,转腕向内成俯掌,身体未动,左掌由胸前向身下丹田处按捺直至两臂伸直(图20)。

动作二:上动不停,左掌直臂向裆前身下,直线按捺,至离地约三、五寸处,顺势向前弯腰,两脚脚跟随之提起,挺胸,塌腰,臀部稍向上翘,眼看左掌。身体控制平衡,保持静止状态,自然呼吸心中默念二十气息(图21)。

动作三:左掌直臂向上向前平举,掌心向前,掌指向右,两脚脚跟仍然离地,身腰随之直起,两眼凝视左掌片刻,不要憋气,自然呼吸(图22)。

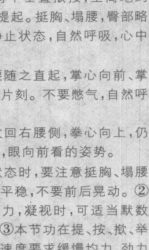
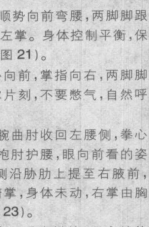
动作四:两脚脚跟落地,左掌握拳,转腕曲肘收回左腰侧,拳心向上,仍成两脚平行开立,稍比肩宽,两拳抱肘护腰,眼向前看的姿势不变,左拳护腰未动,右拳紧贴身体右侧沿肋肋上提至右腋前,略平胸前膻中穴,松拳变掌,向内转腕成俯掌,身体未动,右掌由胸前向身下丹田穴前按捺,直至两臂伸直(图23)。

动作五:上动不停,右掌直臂向裆前身下垂直按捺,至离地约三、五寸处。顺势向前弯腰,两脚脚跟随之提起。挺胸,塌腰,臀部略向上翘,眼看右掌。身体控制平衡,保持静止状态,自然呼吸,心中默念二十气息(图24)。

动作六:右掌直臂向前向上平举,身腰随之直起,掌心向前,掌指向左,两脚脚跟仍然离地,两眼凝视右掌片刻。不要憋气,自然呼吸(图25)。

两脚脚跟落地,右掌握拳转腕,曲肘收回右腰侧,拳心向上,仍成两脚平行开立,稍比肩宽,两拳抱肘护腰,眼向前看的姿势。

注:①本节功法在弯腰、按掌成静止状态时,要注意挺胸、塌腰和举臂。自然呼吸,默数气息时,要求身体平稳,不要前后晃动。②单掌向前直腰平举时,要有向外推撑的意念,凝视时,可适当默数气息,此时两脚仍然提踵,注意身体平衡。③本节功在提、按、举等动作运动时,均采用暗劲,不可用明力。速度要求缓慢均力,劲力不断。





第六节 双推泰山

动作一:承接上式,两拳由腰间紧贴身体两侧肋肋上提至胸大肌两旁外侧,略平胸前膻中穴处,胸部极力扩张,不停两拳松开向内翻成俯掌,掌指相对,身体未动,由胸前向下按压至小腹前,两臂伸直,眼向前看(图26)。

动作二:上动不停,两拳掌指相对,两臂伸直,继续垂直向下,向裆前地上掀按,离地约二、三寸高顺势向前俯身弯腰,两脚跟随之提起,挺胸塌腰蹙臀,眼看两拳,身体控制平衡,保持静止状态。自然呼吸心中默数二十气息(图27)。

动作三:两拳掌指相对,直臂向上、向前平举,身腰随之直起,两拳掌心向前,头向上,极力外撑,两脚跟仍然离地,尚眼注视两拳,凝视。不可憋气。自然呼吸(图28)。

上式臀部开,两脚跟落地,两臂外摆,两拳掌心向前,腕抓握成拳,拳心向上,屈肘向下,缓慢回腰间,仍成两脚平行开立,稍比肩宽。两拳换肘护腰,眼向前看的站立姿势。

注:本式功法要领参照第五节。

第七节 韦驮扶杆

动作一:承接上式,身体未动,两拳紧贴身体两侧、擦摩肋肋,上提至胸大肌两旁外侧,略平胸前膻中穴处,胸部极力扩张,两拳松开成掌,同时插向膻中穴前,掌指相对,五指并拢,掌心向上,眼向前看(图29)。

动作二:上动不停,两拳向内翻成俯掌,掌指仍相对,由膻中穴前,向下按捺至丹田穴前,两臂随之伸直,同时两脚跟随之提起,眼向前看,保持静止姿态,自然呼吸,心中默数二十气息(图30)。

动作三:两脚跟落地,两拳直臂向左右两侧分开平举,掌心向外,掌指向前,同时深吸一口气(图31)。

两拳略外撑随后直臂向下,向身两侧画弧、握拳曲肘,收回腰际还原(图32)。

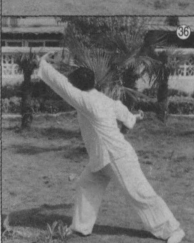
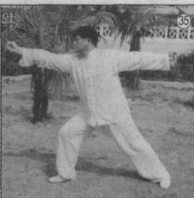
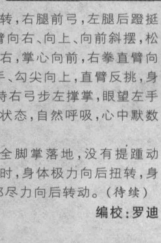
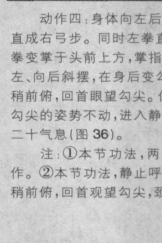
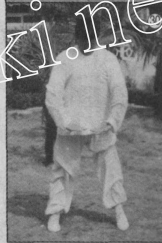
注:①本节功法、提拳、插掌、按捺、提踵等动作,均都用暗劲,身体上拔,两拳掀、按要形成对抗力量,头颈向上顶拔,背肌尽力的向两侧扩张。②收功时两臂张开,下落、握拳护腰等动作,要与深呼吸相协调,两臂张开时要有向外撑的力量。

第八节 黄莺亮翅(二)

动作一:承接上式,还原姿势,左脚向左横跨一步,脚尖向左,左脚微屈,右腿伸直,成横裆步,同时两拳由两腰侧,向两侧直臂分撑,拳心向前,拳眼向上,左高右低,左拳略平于眼,右拳则低于肩,眼看左拳(图33)。

动作二:身体向左后旋转,左腿前弓,右腿后蹬挺直成左弓步,同时右拳直臂,向左、向上、向前斜摆,松拳变掌撑于头前上方,掌指向左,掌心向前。左拳直臂向右、向下向后斜摆,在身后变勾手,勾尖向上、直臂反挑,身稍前俯,回前眼望勾尖。保持左弓步右撑掌,眼望勾尖的姿态不动,进入静止状态,自然呼吸,心中默数二十气息(图34)。

动作三:身体向右转动,两手变拳、左上、右下直臂前后摆动还原成左横裆步,两拳左右分撑,眼看左拳的姿态。随即左脚收回一步,两脚平行开立,两拳曲肘护腰,眼向前看稍停,右脚向右横跨一步,脚尖向右,右腿微屈,左腿伸直成横裆步,同时两拳由两腰侧,向两侧直臂分撑,拳心向前、拳眼向上,右高左低,右拳略平于眼、左拳则低于肩,眼看右拳(图35)。



动作四:身体向左后旋转,右腿前弓,左腿后蹬挺直成右弓步。同时左拳直臂向右、向上、向前斜摆,松拳变掌于头前上方,掌指向右,掌心向前,右拳直臂向左、向后斜摆,在身后变勾手、勾尖向上,直臂反挑,身稍前俯,回前眼望勾尖。保持右弓步左撑掌,眼望左手勾尖的姿态不动,进入静止状态,自然呼吸,心中默数二十气息(图36)。

注:①本节功法,两脚全脚掌落地,没有提踵动作。②本节功法,静止呼吸时,身体极力向后扭转,身稍前俯,回前眼望勾尖,颈部尽力向后转动。(待续)

编校:罗迪

END 结束

更多内容



【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



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/>