

□名拳擷珍□

“醉鬼张三”门功法(3)

武八段锦

○刁禄

此功由八个不同的式子组合而成,势中套势,自在神韵兼备,调理经络、强筋壮骨,通过调理三焦,顺通内外,理气调节阴阳,吐故纳新,起到强身健体、防病治病作用。

动作要领:

呼吸要自然、均匀、平稳,自然开口练功,用力应做到实阳虚实的配合。

早晨练此功为好,若其它时间习练,不宜练呼吸法。

练功时要松胯带,最好空腹练功。

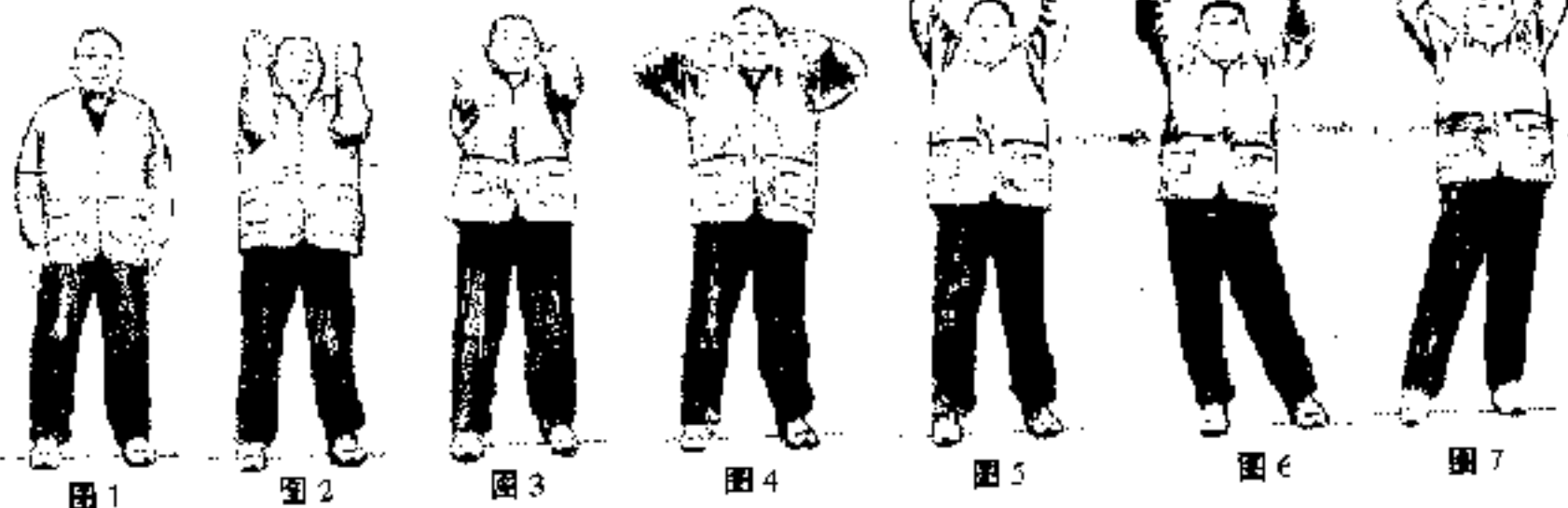
练功地点应空气流通(空气质量最好是1至2

级)。冬天练功要避风寒,大雪、大寒、大雾天时,只许做动作,不许练呼吸。

练此功要用腹式呼吸,腹式呼吸可以起到按摩内脏的作用,使肺部吸进更多的氧气。吸气时用口,呼出气要闭口用鼻,舌顶上腭。吸气时腹部要隆起,呼气时腹部要凹下,把余气全部排出。练功时面向东方。

第一式:双手托天理三焦

预备式:直立,两足分开与肩同宽,两臂自然下垂两侧,两目平视,气沉丹田(图1)



1. 全身放松,手指向下伸直,呼吸均匀,然后用上述之腹式呼吸法往返共九次。每次呼吸间隔时,要闭住呼吸微停一会儿;呼吸自觉不顺畅时,可自行调节,同时两脚十趾扣紧地面,精神要集中于丹田,不可外感;

2. 双手握拳,拳心向前,上抬双臂。抬至与肩平弯肘(图2);不停 双臂分从头部两侧向后弯曲,至两拳到

太阳穴下停顿,两肘尖向前方,上方用内方肘肘(图3);

3. 两大臂平行分开,使肘尖分在身体两侧,两大臂与肩平,两拳正好分开在两肩上,两拳猛张变掌,掌心朝向正前方(图4);

4. 两掌旋转上举,手心向上,如托重物,托至头顶上方。双掌用力上托,同时双足用力扣住地面并用力蹬

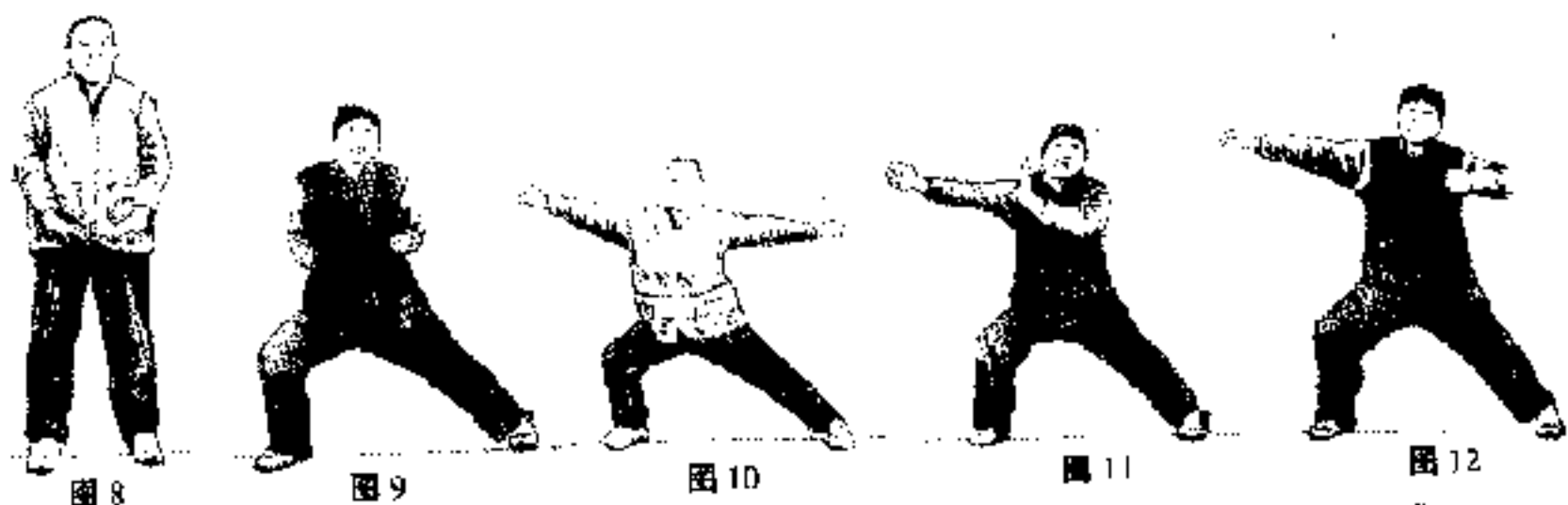


图8

图9

图10

图11

图12

□名拳攝珍□

地,稍停顿 30—60 秒(图 5);

5. 姿势不变,身体逐渐右移,成右手托天式。右手与右脚向相反方向用力,左半边身子放松不用力,数 30—60 秒(图 6);

6. 将力转移至左半身,左脚向下按抓地面,成左手托天(要领与右手托天相同),默数 30 至 60 秒钟(图 7);

7. 身子站直平均受力后,双拳再向上托一次天,读 30—60 秒后,双拳向身体两侧伸直分开,双手微扣力,手心向下(图 8),最后落至大腿两侧。

动作要求:双手托天和单托时必须做到气沉丹田,丹田与脚同时用力。此势从始至终双脚抓紧地面,练完收势才可松力。练习此功动作要慢,手上要贯通内力。

第二势:左右开弓似射雕

预备式:自然直立,全身放松,用腹式呼吸法呼吸几次(与第一势(图 1)相同)。

1. 两手握拳,握紧分靠左右腰间,拳心朝上,拳在

身前,肘尖向后。同时两脚平行,右脚向右方并出至肩宽两倍距离,右腿曲左腿绷成弓箭步(图 9);双拳从两肋分别向两侧伸出,要伸直,拳眼向身止前方,两拳分别向两侧撑力;默念 30—60 个数(图 10);原式不变,两拳与胳膊放松不用力,而将内力贯向两拳,停一会,读 30 至 60 秒钟。

2. 右拳不变,左拳平行弯肘至左肩前,拳变立拳,不停,向右方用力推出(推掌时指尖向上用力,手掌向下用力坐腕)。推至右肩前时(图 11),左四指变钩状,用力如拉弓,向左回拉至左肩前止,同时右拳向右侧用力推出(图 12)。气沉丹田,用力开弓。脚趾始终抓住地面,默念 30 至 60 秒。左手拳复推至右肩前开拳变掌,后回移至左外侧,与右拳平行,双拳收至两肋,再练左方开弓式。左方开弓与右方开弓动作相同,方向相反。视个人体力,左右开弓可做三至九次。

动作要求:



图 13



图 14



图 15



图 16



图 17



图 18

1. 练时始终注意气沉丹田,弓箭步不要练走样,底桩要稳,脚趾从始至终都应用力扣紧地面。

2. 练功时注意呼吸的配合,如手向外出时呼气,回收时吸气。

3. 作拉弓势时,肘部要水平移动。拉弓时吸气,拉至左肩前时,将吸的气沉入丹田,默念 30 秒;左拳向右送拳时,要把气慢慢呼出,应掌握左手拳行到右方臂外侧时,气也正好呼完。此动作是模仿开弓,两手要缓缓用力,前手撑力,后手另拉力。回收时,撑拉两手要缓缓放松。

第三式:摇头摆尾去心火

预备式:站直身体,两臂自然向下垂直,全身放松后,做呼吸活动,要求作法与第一式(图 1)相同。

1. 接图 1,呼吸做完后,两腿分开,蹲马步桩(图 13);不停,双掌扶在膝上(图 14),掌心向下,虎口向身体内侧;不停,头与上身倾向右侧(图 15),从右向后向左顺时针做摇身转体 360 度(图 16)。动作要慢,并且同吸气配合。接着再从左向后向右做逆时针摇身转体 360 度(图 17、18),同时把气从鼻呼出,呼吸要配合(注:上体如涮腰一样要放松,转到体前吸气转到体后呼气)。马桩从始至终不变,脚趾始终抓住地面。左右各转几次,应根据自身条件掌握转动身体的幅度。

第四式:推窗望月式:

预备式:自然站直身体,呼吸九口新鲜空气,方法与第一式相同。双拳握紧,分别靠拢左右腰间,拳心向上(同图 1)。



图 19



图 20



图 21



图 22



图 23

张耀宗

张耀宗,男,42岁,通体地址:贵州省兴义市南环路丰记洋行门市部。邮编:562400,从 1972 年跟家海云老师(79 人)学习青城拳武术硬气功、基本功及套路,1983 年又拜陈达伟老师(江苏人)学习太极拳、太极气功,专习太极气功至今。愿同武友交流。

□名拳擷珍□

步向前与开步成弓步，两脚趾抓住地面(图19)。不停，下身不动，上身以腰为轴心向右转体90度(图20)；接着，双拳变掌，手心朝上，向上托至头前一尺处(图21)；不停，双掌拇指与其余手指上下分开撑圆，逐对状加圆月。一定要松肩，大小臂不能太用力，只须微用力就可以，以便气、血贯到十指。然后向右后方转腰，转腰角度根据自身条件而定，转到自身能承受的位置止，呼吸自然，默念30秒钟(图22)(随着练习时间的推移，转腰的角度自然慢慢增大，绝不可强求或生猛用力)。

然后，向左侧练此式，转腰，大小臂、拳掌的变化由原路退回来，双拳复靠拢在腰两侧，下身成左腿弓步，之后练法与右侧相同，方向相反。每边各练一遍，交替练习，可作三遍，多至九遍。初习此功者，练一遍就可以。

动作要求：

1. 久练此功，可以使底桩稳固，腰部柔韧性增强，脏腑内腑得到锻炼。

2. 普通人平时很少自觉活动腰，此式对增强腰的灵活性有益。

3. 练习时，动作要慢、稳，呼吸要均匀。初练时呼吸与动作配合不协调，可重新调整呼吸，久练，对心脑血管病的康复有益。

4. 弓箭步应保持平稳，一趾从始至终扣住地面，两足因用力不适时，可松力调整一下再抓地面，气要始终贯到丹田。

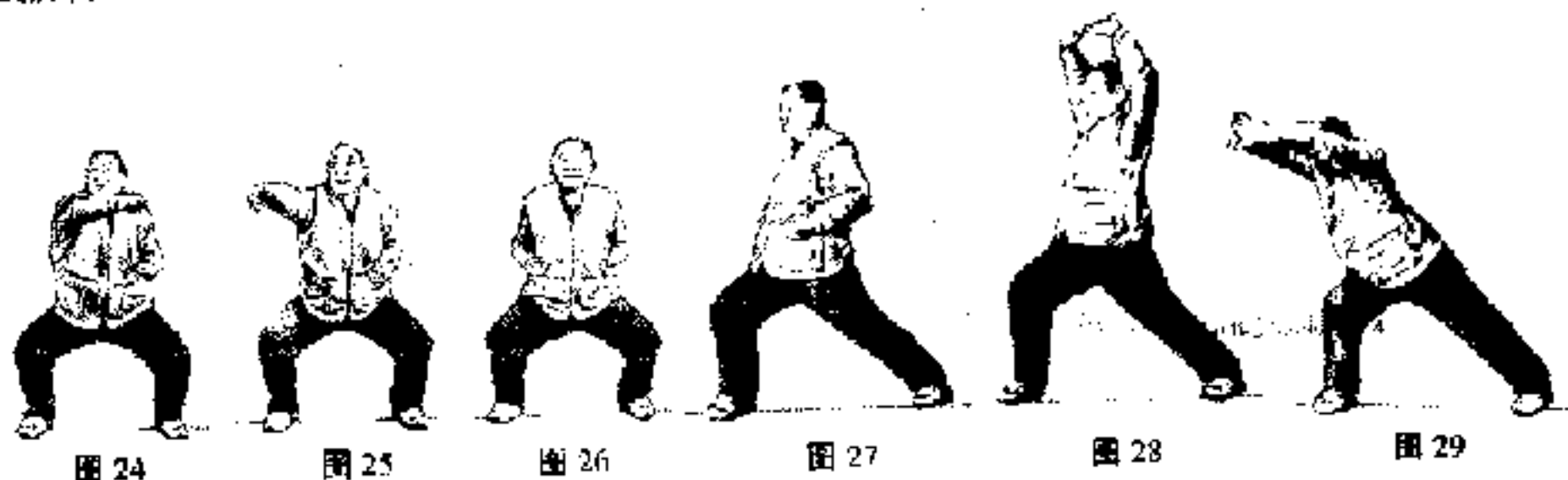
5. 注意左右转腰时，不要急于求成，以免把腰扭伤。

第五式、拓拳极目增气力

预备式站直身体，开始呼吸九次新鲜空气，方法与第一式相同(同图1)。

两腿分开略宽于肩，屈膝成为弓步桩，双手握紧拳，置于腰间两侧，拳心向上，肘尖朝身后(图23)。

2. 右拳用力，向左肩正前方打出，出拳到达尽处时，拳心向下(图24)。



3. 收拳变掌，如撈物状用力掂回(图25)，向后坐肘，回置腰间(图26)；然后出左拳向右前打。动作与右手相同。左右交替，各打九次后收式起身。日久练功可增加拳数，左右相等。

动作要求：

1. 注意马步桩要稳固，十趾用力抓住地面，气沉丹田，呼吸均匀。

2. 打拳时睁大眼睛，虎视正前方用力。出拳时手心向上，打出时拳要旋转，到达攻击点时拳心向下方，出拳呼气，收拳吸气，上身放松，气沉丹田。

第六式：左右摆拳

预备式：站直身体，全身放松，呼吸九口气与第一

式相同(同图1)。

1. 握紧双拳，置于腰间两侧，拳肘后，拳心向上，分开双腿，右腿屈膝，左腿斜撑用力，成弓箭步，双足十趾抓住地。下身不动，上身向右打转90度(图27)。

2. 双拳向上成托天式(图28)，双手和腰成一体，大幅度向右正前方伸出，手在行功中变成握拳，虚若撈物(图29)；不停，循环由上向下，向后、向斜上方做拉推动作(若撈水车轱辘状，图30、31、32)。后拉上推时前腿挺直，双臂前伸时还原为弓箭步，图28、29、30、31、32包连贯成一个动作的过程。腰前伸后仰的幅度要大，这样才使腰和内脏得到抽、崩锻炼。左右练法一致，交替练习可作三遍，最多可练九遍。



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/>