

中国49天虎罡劲功

前言 气功是中华武术粗粹之一，在实战中不管是攻击还是防守都能显示出巨大的威力，深受人们的喜爱。它源远流长，门派众多，练法各有不同，当今以用意引气，意守窍等丹田练法（似养身功）及专凭蛮力，苦打使筋膜肌肉僵硬练法为普遍。

“虎罡劲”功属硬气功法，是本门传功法之一。练法奇异，与众不同，它不强调意守丹田，而认为人身处处是丹田，不讲求呼吸自然，而采用独特的吃气、吞气、闭气不增强体内功能的强壮和调+节体内潜能的发挥。

1. 内外双修：以硬、速成、抗击力强著称。
2. 只需短短四十九天练习，膝下胯部不界的士单身硬如铜铁练功，护体闭穴、力大惊人，不畏拳棍击打，功深者刀砍、剑劈不能伤。
3. 只重实用，不重表演（实用实际就是表演，以练功者抗击打力量的大小来评定功力的高低。
4. 看似软如绵，鼓气则硬如铁，气的调集运行神速，意到气到，不须以意运气，技击威力甚广。
5. 只要习满四十九天全功（不能间断），以后不必练习，可终身保功，功效如初，免除月月功之苦，天天练之烦。

全套功法分七步功，每七天一步功，现介绍如下：

基本势（分左、右两种）：

右基本势：双腿在前，左腿在后，上身裸露，裤带解松，头身下直

，百会上顶，两肩下垂，双掌相叠（掌心向上，右掌在左掌上）于小腹，眼平视。

左基本势：与右基本势相似，只左腿在右腿前。

第一步功（分左、右势）

右势：右基本势，接着双掌内旋，指在小腹上，舌轻顶上腭，精神泰然，气敛神效，周身松静自然，呼吸柔和顺达，站立10分钟。然后双掌外旋成基本势，全身上下崩紧，叠掌侧缘贴肉向上刮，同时吃气，至华盖穴处，叠掌内翻，掌心向下，贴肉向下推按，同时气，至小腹处。叠掌外翻，掌心向上，同时吞气，意想吃的气经吞气动作后，进入腹部。接着闭气，闭一段时间后，由鼻慢慢呼气，稍息后，再重复以上动作，共做三道。

右势：右基本势，右手向右侧平伸，右掌并拢伸直，掌心斜向上。接着左掌经胸前置在右肘窝上，掌心略向体右侧，保持此式，边向体侧缓缓收缩。边吃气，收缩至离体侧约五寸许，猛向右肋撞去，整个右臂、肘紧贴右肋，同时吞气。意想气进入体内，闭气一段时间后，由鼻慢慢呼气，稍息后，再重复做以上动作，共做三道。

右势：右基本势，左手向左侧平伸，右手经胸前置在左肘上。练法与右势相似共做三道。

第三步功（分左、右两势）

右势：右基本势，叠掌变成右手横握左手一起从小腹处经向右、向上、向头顶、向左侧面弧，同时吃气，至左臂、肘离左肋约5寸处。接着左臂、肘猛向左肋撞击，整个左臂、肘贴住左肋，两手仍成横握式，右手臂在颈后，头略后，吞气，意想气进入体内，闭气一段时间生，由鼻慢

慢呼气。稍息后，再重复做，共三遍。

左势：左基本势，两手一起怒向左、向上、向头项、向右画弧，右臂紧贴右肋，练法与右势下似，从略。

第四步功（分左、右两势）

右势：右基本势，两掌分开，经两侧在背后成右手横握左手（两掌心在外），同时吃气，两手贴背部向右上方移动。左肘屈肘向上突然提顶，左手屈肘斜向上送，两手臂肘紧贴左眼，背部，吞气，意想气进入体内，闭气。过一段时间后，由鼻慢慢呼气，稍息，再重复以上动作，共三遍。

左势：左基本势，两手分开，在背后成左手横握右手（两掌心向外），同时吃气，两手贴背向左上方移动，右肘屈肘向上突然提顶，右手屈肘斜向上送，闭气，过一段时间后，由鼻慢慢呼气，稍息，再重复做，共做三遍。

第五步功（分左、右两势）

右势：右基本势，两手分开，经胸前向两侧抖出，手臂伸直，掌心向下，翻掌，两掌心向上，两手同地向两个缓缓收回，同时吃气，两肘收回至离两体侧约五寸许，两肘猛向两肋撞去，贴紧两肋，两掌仍掌心向上，与肘成直角并且平行，同时吞气，意想气进入体内。接着闭气，过一段时间后，由鼻慢慢呼气，稍息，再重复做，共做三遍。

左势：左基本势，练法与右势相同，从略。

第六步功（分左、右两势）

左势：左基本势，两手分开，同时前伸，掌心向前，转掌掌心朝内，十字相交于胸前，肘微弯，两手同量向回收缩，同时吃气，在离胸前

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/>