

陈氏太极拳-内功教程

陈氏太极拳-内功教程（一）

一、混元桩（时间为 30 分钟）

内容：1、起式：双足平行分开与肩同宽（或略宽于肩），两膝微屈，上身自然直立，不偏不倚；两手自然下垂，手不贴身。

2、将双手慢慢抬起，至胸前呈抱球状（似两手抱住一个气球），胸部开阔（但切忌有意挺胸）、肩要放松、腋下含空，双手距胸部尺许略远，掌心向内，指尖相对，双手之间距离为二至三拳。双手五指自然微张即可。臀部微有下坐之意（似坐于高凳上），背部、腰部似微身后的大树或墙上，似非，体重大部分落于脚跟。

3、练功时，面部表情自然微笑，双目平视前方，不要仰头或低头，练功时也可闭眼去练。呼吸自然，周身放松，忌用拙力。只要能使身体自然直立，手臂抬起的姿式正确，即为达到站桩的要求。

4、放松训练：意识从上到下，反复放松三次。顺序：头部、颈部、肩部、臂部、两手、胸部、腹部、腰部、胯部、大腿、小腿、脚掌。放松的正确做法就是：避免无意识的肌肉紧张用力，恢复自然状态。

5、不需要特定的意念，不需要刻意入静。

6、收式：两手放下，轻轻交叠抱盖在肚脐部位，静养 1——3 分钟。然后两手搓热，轻轻搓面部几次到几十次（参考辅助内容里的按摩法）。

说明：1、每次练习时间从 10 分钟开始，间隔 5 分钟再练习，共两次。

以后逐渐增加到一次 30 分钟以上，则只需练习一次。

2、站桩前应稍微活动一下各关节（各种体操动作均可）；结束后可以散步 3-5 分钟。

3、地点的选择：室内（注意空气流通但不要正当风口），或空气清新但无明显风的室外。树林里的空地是最佳地点。

4、两脚一般要求平行，但略成外八字也可以。

5、形体调整的要领：头顶似有一线把身体悬吊起来，则脊椎骨由于重力作用自然节节下垂拉开。

二、混元开合式（时间 10 分钟）

1、起式如前述，两手放在脐部高度，掌心相对、指尖向前，两手距离约 20——30 厘米，掌根距离腹部约 5——10 厘米。此谓“丹元桩”。

2、静站 1、2 分钟，观想两手间抱一个无形的、有质感弹性的光球（一般可观为金黄色似太阳状），体会两手的感受。

3、随着自然吸气，两手向两边轻柔缓慢的拉开（始终保持掌心相对），观想把光球拉长，两手距离为 60——70 厘米左右（原则是动作自然舒展，不别扭）。然后自然呼气，两手再向中间轻柔缓慢的合拢到距离 10 厘米为止（原则是不要挨到一起），观想把光球压缩。如此为一次，反复练习，时间 5 分钟。

4、结束时恢复丹元桩姿势，然后转腕使掌心对腹部，观想光球缩小到鸡蛋大小，从肚脐进入到腹部中心丹田处，随着这个观想，两手抱盖在肚脐部。

5、收式：同上。静养 1 分钟以上。

说明：1、重点是体会手上的感受，以及随后出现的身体的感受。

2、不要求动作标准,只求动作自然舒适与内在感觉强烈。

3、要领是:轻柔、缓慢、放松、自然。

4、此动功应在站桩后练习。

辅助内容之一:退符八法(收功后的按摩法)

1、幹浴面:雙手五指併攏,以先下後上的順序,擦面部,如同洗臉;36次,擦到臉部微熱;(美容,改善面部皮肤气色)

2、鳴天鼓:雙手手心捂住兩耳,不漏氣;十指按在後腦上,用食指壓住中指,中指敲擊後腦聽到咚咚的聲音,36次;(增强听力)

3、運神目:雙手手心按住雙眼,由內向外、再由外向內揉雙眼,各 18次;

(增强视力)

4、叩羅千:即叩齒,先腮齒,後門齒,共 36次。(固齒)

5、扶中嶽:拇指按住食指方式握拳,以拇指外沿擦鼻子迎香穴,從上倒下,36次;(通鼻窍)

6、濟天一:即揉腰,雙手按住兩腰眼,擦到發熱為止,36次;(补肾)

7、揉丹田:揉肚臍部位,先左手壓右手順時針揉 18次,後右手壓左手逆時針揉 18次,女的手勢相反;(健腸胃)

8、抖全身:自然站立,以膝蓋帶動身體上下輕輕抖动 36次。(疏通全身气血)

辅助内容之二:拍打健身法

此法一般在站桩结束后练习,或者平时工作学习之余抽 10 分钟练习,能够疏通经脉、活血行气。

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/>