

龙形自发功

吴大才

龙形气功属气功中动功功法之一，在《峨眉十二桩》中有龙形记叙，但目前练此功者已不多见。此功法是根据我国著名武术家、骨科专家郑怀贤教授所传习的八卦掌、龙形拳、龙形剑、形意拳等套路动作，汇聚气功要领，摹仿龙的形态动作，结合临床治疗的练功需要创编而成。龙形自发动功是以长期医疗实践中对运动创伤康复者特别有效的一些动作编组而成，抽取龙形太极动功中的动作作为导引式，结合调意运气，达到强身治病的目的。此功以外动为辅，内动为主，外动促内动，动作导引力求简练。练习此功时要求升降开合、转侧进退条理分明，动作阴阳交替、刚柔相济，要阴中寓阳，阳中育阴，阴生阳长，相互促进。动作体态要求静式之中有动姿，运动之中有静姿，动静交替，有节有序。练者在运动之中有悠然飘洒，浸沉于浪潮之中，翻腾于云雾之间的感觉。练后多有身心舒畅，体力增长，精力充沛的效果。本功法动作简练，易学易记，见效较快，且无不良副作用，因而深受广大群众喜爱。

预备姿势

全身放松，两足自然开立与肩同宽，躯干正直，略微含胸，松腰松胯。头颈轻柔端正，下颌微收，双目轻闭，仅露一线

之光。舌尖轻顶上齿龈。（吸气时舌尖上顶着力，呼气时下落松弛，则口内生津，可徐徐下咽。）双肩放松，双肘松垂，双手自然张开置体侧。然后呼长气三至五口，以驱除杂念和促进全身放松。呼气时用口均匀细长吐气，同时意念由头顶百汇穴开始，逐渐依次向下放松，直至双足底部涌泉穴。呼气尽后，不带意念轻轻自然吸气。吸气不可过多，待杂念清除后即进入气功准备状态。

一、兴潮起势

浊气泄除，排掉杂念，神情安静后，练功者逐渐意念感觉身体如浸沉于清凉的海水之中，自然呼吸30秒至1分钟后开始动作导引。

起势时双手由下往上缓慢提捧，双手指尖相对，掌心向上，双臂屈曲与胸平齐。手心上移至胸高后，逐渐再向两侧分展前臂。与此同时，缓缓深吸长气，至两臂分展。然后翻掌呈阴拳（掌心向下），并逐渐向中向下按压，至腹前平脐时两前臂逐渐向外分展，同时由上而下运动。配合呼气，直至两臂向下展开。同时身体重心逐渐下降，双膝逐渐向前弯屈。然后双臂再由外向内、向上捧提。同时吸气，重心上升，双膝伸直。如此反复10至20次。

意念：吸气双手呈阳掌，双掌心感觉

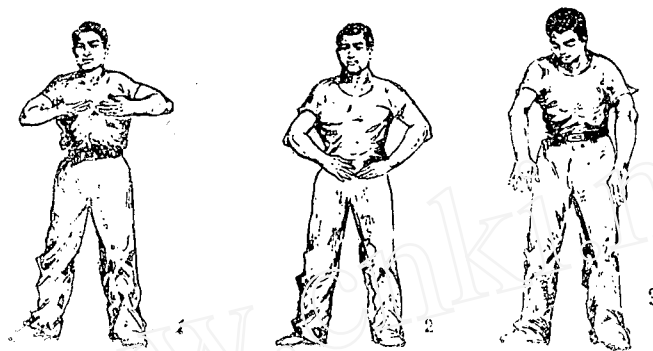


图1 兴潮起浪

如托起一个发光圆球，随球上升和双手外展，胸前升起一股热浪。上托一大光团，其状如球，上连蓝天，同时双手掌上有温热沉甸和飘浮感觉。呼气双手呈阴掌，双掌手心感觉如按压一个发光圆柱，下压时有回弹感觉，双手向下向外分展，手掌下光柱有入地感觉。同时双手掌心有反弹飘浮温热感，这种感觉渐渐透浸双臂后遍及全身。以上练习反复进行，使上述感念由弱至强，由小至大，由轻至重，到感觉清楚明显为度。

功理分析：此节功可单独练习。单练时可反复50至100次。此功动作有起伏、开合，重心升降，下肢屈伸，上肢舒展等运动，“手三阳、三阴”、“足三阳、三

阴”经均能得以疏通。加之意气升降导引，有利于经络之中气血循行，特别有益于调节心、肺、肝、脾、肾五脏的阴阳平衡。对心、肺器官调节平衡的作用则更为显著。

二、侧转推波

站立姿势与前相同，但双膝需微屈前弯（练习时间长久之后可呈马步姿势下蹲）。动作起势时，双手掌朝上往上捧提至胸前，双肘平屈，然后双手掌心向前，翻掌。双手虎口前上斜交并轻轻向前推出，使双臂松柔呈圆弧，如二龙戏珠之状。这一过程中，用鼻轻轻吸气，同时意

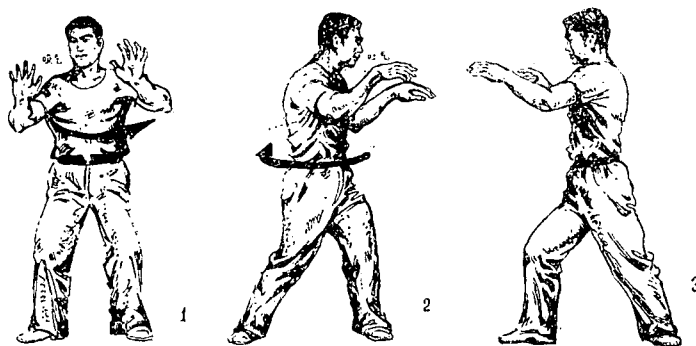


图2 侧转推波

念胸前一团光球向上移动，达到最大程度。

意念：在此过程中用嘴徐徐呼气，呼气前意念要随呼气将掌前之光球向前吹动，但又感到手掌与光团之间有吸附之力存在，且光团愈加显著，吸附力逐渐增加。待呼气结束后，身体再缓缓回复到正确方位。在侧转复位过程时，轻轻用鼻吸气，至回到原正前位时吸气定。与此过程同时，意念随吸气欲将光团吸附近身，但掌上却似有排斥之力存在，光团吸附经练习而逐渐明显，排斥力愈加增大，然后再向右侧转侧，并完成一呼一吸。呼吸和意念方式同前。在左右侧转时，全身须充分放松，双臂随呼吸运动亦应放松，并应产生轻微的蠕动。以上转侧，各侧可作5至10次。动作过程完全相同，仅呼吸和意念方式改变。先在正中位调整一次呼吸，侧转时吸气，回复原位时呼气，如此又各作5

至10次。

功理分析：此功松腰松胯，双臂如游龙，意念光球，一收一放，犹如戏珠一般。此段转侧运动对疏畅任、督二脉，实有良好作用。因任、督二脉总系全身阴阳经络，转侧中用意运气，呼吸时阴阳交替，转侧时对称平衡，对调节脏腑阴阳，行通经络中气血均有促进作用。凡阴阳失调之症候，任、督二脉不畅之疾患，如妇科病、腰腿疾患、神经衰弱、高血压症等，均可采用此节功法单独练习，每日早、晚各作一回，每回作50至100次，以身有飘然、温热、微汗或清凉舒适之感为度。

三、双龙摆尾

双足并拢站立，双膝向前微屈，双手松柔，置于腹前，拇指和其余四指分开如

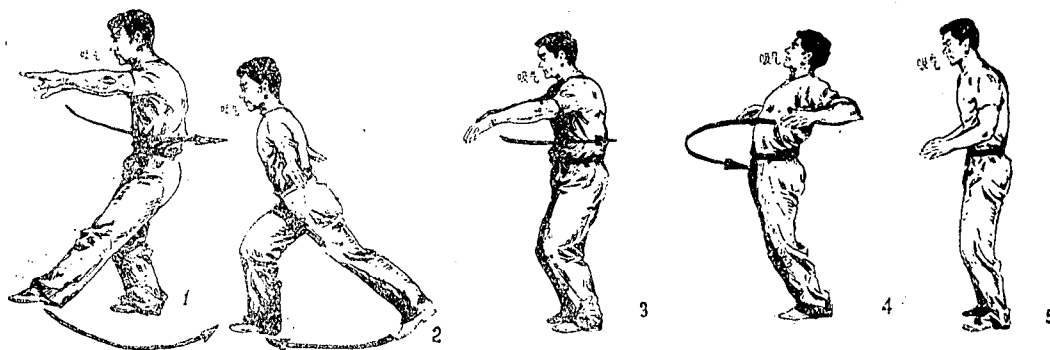


图3 双龙摆尾

握物状。

起势时身体重心微微下降，双膝微屈，身体躯干由下而上呈蛇形，同时双手掌心向下，在脐前由内向外、向前向后作弧形划圆，双臂松柔呈蛇形蠕动。与此同时，用鼻轻轻吸气，舌尖轻顶上齿龈。吸气过程中，双手由外向内划圆时，应感觉

双手如两条游龙，前端有发光气团随手的运动而游动。两个光团在正前方时汇聚成一个光团。双手回拉近脐时，似感觉光团随热浪进入脐内。双手近脐时吸气应饱满，呼气时用嘴缓缓吐出。舌头放松，口内生津，徐徐下咽。同时，双手由腹脐向前、向外、向后作反向划弧一圈。右足单

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/>