



龙易武术网

Lybbs88.com

## 神功绝技武林秘籍

### 错骨分筋手

此功练指，提辅助擒拿术的独特功法，技击性极强。练法自成一家，此功是靠绳结来增强指力。

功法共分两式：

一练气式：清晨起床，活动筋骨后盘膝面南端坐。脊柱伸直，头颈平正，口眼轻闭，舌抵上腭。两臂向前平行举至肩平，臂直，立腕，双手成虎抓状——全身放松。

按顺呼吸法，吸气，意想天地精华之气由劳宫穴吸入，集于丹田。同时屈肘，双手回收置胸前。呼气时双臂推出伸直。如此反复练习15分钟后方可进行下式练习。

要领：呼吸要深长、缓慢，力求自然。

二练指式：分三段，习者可循序渐进，依次练习。

功前先准备一根直径一厘米左右、长一米的麻绳或棉绳（绳必须结实）。在绳上排列整齐的打上八个死结（初习者可稍松），横置于一张与肚子平高的凳上。

第一段，下肢成四平马步，两手伸直抓住绳结。

吸气，以意领气进入丹田；呼气，将丹田气贯注十指。而后可自然呼吸（不可引气回归丹田），用力解开绳结。岷意想绳是人体，绳结是穴位、关节。解开后以意领气回归丹田。然后如上式呼吸运气解完剩下的绳结。功毕后反复运气冲洗十指，再用活血药水擦拭十指。至可一气解开八个绳结后可进下一步锻炼。

第二段，运气同上，只是将绳结用水打湿增加难度。

第三段，运气亦如上，此时必须将绳用植物油浸透。

至此步功夫已不浅，为增强功力，应坚持不懈。

注意：一、此功练气时对呼吸法宜多练。二、此功必须每日练习，否则功效不大。三、练功场地必须空气清新。四、练此功应适当增加营养。五、练此功两月后便有功夫上手，此后切不可随便以功伤人。

### 浑元铁布衫

浑元铁布衫为内家浑元门硬气功绝技之一，此功内外兼修，阴阳并炼，式古古朴，功效神速，如按要领艰苦修习，百日即可见效。功成可练出钢皮铁骨的惊人功夫，全身坚硬如铁有如身着一铁布长衫，拳打无痕，棒击无伤、且有健体养生之功。

#### 浑元一气

两脚开立路比肩宽，双膝微曲，膝盖不超脚尖，手指自然分开，双手置于体前，如抱球状，掌指斜向前，掌心相对，斜照丹田。双目垂帘，舌抵上腭，精神敛，呼吸柔和自然，全身放松。意念。吸气时，天地之精气从头顶百会穴吸进了丹田，小腹凸起；呼气时小腹微收、吸进之气分作两股流至脚心。如此反复练习30~60分钟。

#### 外功修炼





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/>