

目 录

序.....	(1)
前言.....	(2)
武功壮健操.....	(1)
奚式气功.....	(14)
自我点穴保健功.....	(26)
附：口令词.....	(32)

武功壮健操

【概 述】

武功壮健操是根据“流水不腐，户枢不蠹”的原理，继承古人“不治已病治未病”的思想，结合自身廿余年的习武经验与疗伤实践，总结编制的一套强身治病训练操。通过患者自身锻炼，可以调和气血，疏通经络，舒筋壮骨，增强体质，对调节中枢神经，增大肺活量，促进骨骼肌肉及软组织的康复均有显而易见的效果，是一种“有病治病、无病强身”的武功体疗方法。

【特 点】

武功壮健操的动作简单，结构紧凑，自然朴实，容易掌握。练功时讲究功力，注意吐纳传导，强调意、气、力融合贯通。特别是发力时富有弹性，表现形式上起横落顺，进退时立足方圆；手法伸中有屈，屈中有伸，快慢相连，刚柔相济；眼法以目贯注；身法着重掌握重心；步法则轻灵而稳固。久练则气凝神清，使耳聪目明，精力充沛，不药自健。同时对多种慢性疾病、软组织及关节损伤等均有良好的治疗作用。

【要 求】

武功壮健操练习要求持之以恒，反复练习，循序渐进，最好每日早、晚各练一次。患者也可有选择地抽节训练，练习幅度应由小到大，速度应由慢到快，次数应由少渐多。衣着宜宽舒，切忌在饱食或饥饿状况下进行练习。练习时，要思

想集中，摒除一切杂念，“意守丹田”。上下齿紧闭时纳气，微开时吐气，吐纳有节。两足不离地，躯体保持正直，使血脉通畅。软组织损伤患者练习时，应以伤处发生疼痛后，再尽力略超过痛觉度，但不能过猛。为了恢复肌肉的正常功能，消除瘀血，应力求动作准确到位，操后肌肉组织应有酸胀感，否则行之无效。

【功 法】

武功壮健操共有12节。第1~3节主要训练颈、臂、背部，第4~7节主要训练腰、臀部，第8~10节主要训练下肢，第11、12节训练全身的肌肉、关节及韧带等。

第一节 仙鹤展翅上云霄

预备式：立正，两手贴于腿侧，自然放松，目视正前方（图1）。

1. 纳气，右腿向右侧横跨一步，与肩同宽，两手由身侧弧形向前平举，再屈肘回收至胸前，臂与肩平，掌心向下，掌指相对，头部缓慢后仰至绝度，目视上方，双臂尽力向两侧扩展（图2）。

2. 吐气，两手缓慢前平举，头部回至中正位（图3）。纳气，翻掌，掌心向上，两手臂同时向左右两侧分开呈水平，俯首，下颌近胸时发力，目视下方（图4）。

3. 吐气，头部回至正中位，两臂上举，弯臂内旋，掌心向上，掌指相对。纳气，头部后仰至绝度，发力，目视上方（图5）。

4. 吐气，两手由内侧弧形下垂于体侧，同时内收右足

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/>