



全钟罩功法

一、吸水上提

姿势：自然站立，两足与肩平行，入静。两臂缓缓从两侧胯部往上提，与肩平，成前平举，五指松开微屈，掌心成凹形，两臂收成前平举时，掌渐立起成45°，舌顶上腭，腹部内收（见图1）。

意念：似在井边练功，两手掌将井中之水提上来，气从下丹田上引至中腕穴，然后到膻中穴，此时内气往两侧分开，从肩井到曲泽，至内关，达劳宫穴。

收功：两掌成平行，两臂徐徐往身体两侧放下，掌心向下往下压，内气从腹部往外，恢复成原状。

二、击水下沉

姿势：两臂前平举，五指松开，两膝徐徐弯曲成45°，上身直，膝不超过足尖；两臂往下沉，肘关节成45°，舌顶上腭，腹部气往外处鼓足，内气储于丹田（见图2）。

意念：似在井边将井中上提之水下击。

收功：两腿站直，两臂自然往上提至胸前，然后徐徐放下，掌心向下垂直，腹部缓缓复原。

三、太公钓鱼

姿势：自然站直，足与肩平，入静。两臂从两胯部上提至胸前，成侧平举，上提时用肘缓缓吊上来，左右掌心劳宫相对，五指微松，舌顶上腭，腹部内收

（见图3）。

意念：两臂似鱼杆将鱼钓起来，内气从丹田上行至膻中，经肩井，过曲泽，历内关，达劳宫穴。

收功：两臂往身体两侧放下，掌心向下压，内气从腹部往外，恢复成原状。

四、胸前抱球

姿势：自然站立，两臂前平举，左右手掌同时往胸前收拢，左手掌心向上，右手掌心向下，两掌心劳宫穴上下相对，距离半尺，舌抵下腭，鼓腹，内气储丹田（见图4）。

五、童子观音

姿势：自然站立，两脚与肩平行，两臂以左右身体两侧往胸前会合，两手掌心相合，左右大拇指并拢，对准胸前膻中穴，距离胸部四寸；舌顶上腭，腹部吸气（见图5）。

意念：丹田气上行至膻中，然后分开，沿肩井到曲泽，经内关至劳宫穴。

收功：两手臂从胸前往身体两侧放下，掌心向下压，吸气，腹部复原，舌放下。

六、孔雀开屏

姿势：自然站立，两臂与肩平，两手臂经腹前会合，右手压在左手掌背上面，成交叉形，两膝弯曲成



1



2



3



4



5

马步。然后两臂往两边伸展分开，鼓腹气储丹田，舌顶上腭（见图6）。

意念：想象如孔雀之开屏。

收功：左右足向内收半步，与肩平，两臂各往左右两侧垂直放下，呼气，舌放下，腹部复原。

七、力托千斤

姿势：自然站立，与肩平行，两臂往左右上方伸展，翻掌，掌心向上，右左中指相对，抬头看天，舌顶上腭，收腹。

意念：内气由丹田往上提引，直至膻中穴，然后往两侧分开，经肩井，历曲泽，过内关，到劳宫穴，掌中犹似托住千斤重物（见图7）。

收功：两掌往身体两侧放下，掌垂直，头正直，目视前方，内气从原路线回归丹田，舌放下。

八、弓步推掌

姿势：自然站立，与肩平行，左足向左跨出一步，身体向左侧，头亦左转，目视左前方，左手掌放于左侧胯部，右手掌从右胯部向前推出，鼓腹，气储丹田，肘关节微屈，成立掌舌抵下腭（见图8）。

意念：以意领气，从丹田提引经膻中，至肩井，经曲泽，过内关，到劳宫时向外发放。

收功：左足收回一步，身体向右转正，右臂向右弧形往下，在体侧放下，左手同时放下，两掌垂直，腹部复原，舌放下。

九、风摆荷叶

姿势：自然站立，与肩平行，身体向左侧摆动，重心落于左脚，右脚跟提起，右脚尖踮地，同时摆动左手臂，右臂亦提起，踮左脚尖（见图9）。

意念：想象看到满地荷叶，点缀着盛开的荷花，在微风吹动下摆动。

收功：左手臂向左，从身体前面回到左侧，右臂亦靠近右侧，掌垂直。

十、翻江倒海

姿势：自然站立，与肩平行，舌顶上腭，两手叉腰，运丹田之气在腹中上下反复运动各四次。如开始不宜做此功，可先做以下动作，功效相似：两手交叉放于腹前，左手掌心搭在右手掌背上，右手掌心贴于气海穴，然后用力从右按摩到左四次，从左到右亦四次：再如上法按摩肝区及脾脏部位（见图10）。

意念：内气运动时想象如翻江倒海一般。

收功：舌放下，作深呼吸四次，然后两臂放下。

十一、笔架双峰

姿势：自然站立，与肩平行，两臂从两侧往胸前会合，右手掌压在左手掌之上，成交叉笔架形，舌顶上腭，收腹，使外气内收入丹田（见图11）。

意念：手掌成笔架形时想象如双峰之对峙。

收功：舌放下，呼气，腹复原状，两手臂从两侧放下，手掌垂直。



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15

十二、推窗望月

姿势：自然站立，身向左侧，提左膝，膝关节成 90° ，两臂后摆，两手掌从左右体侧向外推，左足落地成弓箭步，两臂伸直前推，立掌，目视前方，鼓腹，气储丹田，舌抵下腭（见图12）。

意念：将窗推开，似见到明月高悬，内气从丹田上引，经膻中，然后往左右分开，过肩井，经曲泽，历内关，至劳宫穴。第二遍改为右侧。

收功：身体左转，左足向右前复原成站立，两臂徐收归于两侧，垂直，腹复原，舌放下。

十三、泰山压顶

姿势：自然站立，两足与肩平行，两臂向前伸展，左手掌心向上，右手握拳，拳心向外侧，拳背从上压于左手掌心，舌顶上腭（见图13）。

意念：右掌似大山压于左手掌心，然后往胸前收拢，靠近膻中穴，收腹，将外气内收，储于丹田。

收功：舌放下，恢复自然呼吸，两手从两侧放下，手掌垂直。

十四、弓开满月

姿势：自然站立，两臂与肩平行，屈两膝成马步，两手掌握似空心拳，右手肘关节成 90° ，左手肘关节成 70° ，两臂皆往外微伸（见图14）。

意念：左手拿弓，右手拉弦，将一张硬弓拉开，舌抵下腭，鼓腹，气储丹田。



16



17



18



19



20

收功：身体站直，两臂放松，舌放下，腹复原，两臂放于身体两侧，手掌垂直。

十五、围猎收网

姿势：自然站立，两足与肩平行，两臂向前侧举，左右手掌腕关节各向内弯曲，左右手中指对准，掌心对准膻中穴，距离一尺，收腹，使外气内收，舌顶上腭（见图15）。

意念：想象眼前为一猎场，围网逐渐收拢，左右手掌逐渐向膻中穴靠近收拢，做二遍，第二遍将气从口呼出，然后再次外气内收。

收功：舌放下，气呼出，腹复原，两臂从胸前往两侧放下垂直。

十六、双桨分水

姿势：自然站立，足与肩平，左足向左侧跨出一步，成弓箭步，两手掌交会于腹部前，右手掌在上，左手掌在下，五指松开，然后两手臂往反方向分开，似桨分水，左右方向各一次，舌抵下腭，鼓腹，内气皆会于丹田（见图16）。

意念：犹如操双桨划船，分水前进。

收功：收左足复原，自然站立，舌放下，腹部内气从丹田周围散开，两臂自然向左右侧平举，然后缓缓放下。

十七、双臂揽月

姿势：自然站立，两足与肩平行，两臂前平举，各

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/>