

武当绵掌按劲练法

作者：吴太极

按劲，是武当绵掌功的一种，这是一种隔软打硬、出手无形、力透脏腑的上乘内家功夫。此法简明易学，内涵深刻，习者在练习过程中切勿一味蛮打，要用心领悟，方可正确掌握。

动作说明：

1.浑元桩

两脚开步宽于肩，自然站立，左脚外展 45° ，左掌五指自然伸开，手臂伸直，平比肩高，成侧立掌，右手呈护裆式，眼看前方（图 1）。

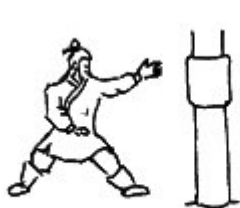


图 1



图 2



图 3

要领：头往上领，脚向下拔，左手牵、右手拉，前体收腹，后背充实，全身上下、前后、左右、内外，力梢相撑，形成一个整体，柔而含刚，浑元一气（把整个人体看做是一个大的丹田）。

全身放松，自然呼吸，数息，共九九八十一次后，换右臂前伸，同法练习。

此式结束后，改练按掌。

2.按掌

接上式继续练习。

右脚蹬地，身体前倾，左掌内旋，顺势向前推出，当指尖推至桩上时，手指尖触桩，手掌根下按，撞桩。然后，顺势弹性还原（图 2、图 3）。

要领：吸气时，气聚丹田，按掌时，呼气气达掌根。呼吸应与动作配合紧密，按掌时不可使用爆发力，用心体会缓、沉之劲道。

左掌练习 9 次后，换右掌练习 9 次。两手交替练习，共 30 分钟左右。

注意事项：

1.此法不同于打沙袋、打木桩等硬功，要体会其劲力是“按”，不是“打”。

2.若没有专用的木桩，在树上缠 6 厘米厚的棉布也可。

3.开始练习时，要循序渐进，用力由轻到重，次数由少到多，速度由慢渐快。

4.按掌与呼气同时进行，内外协调，力合一点。

5.练习熟练之后，可以拉开与木桩之间的距离，由近及远，进行活步按掌练习。

6.练功结束后，收功：自然站立，静身调息片刻，双手从体侧捧气上举至百会，然后徐下至腹部丹田，共 3 次。

END 结束

更多内容



【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、药酒药方、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、...

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/>