

大雁气功后六十四式功法

2005-04-25 19:09:24 中国气功在线 出处：杨梅君



大雁气功“后六十四式”功法、功理和气路

功 法

(一)伸爪

预备式：接“前六十四式”中的“安睡”姿势(图1)。

身体抬起，上身前倾，两腿伸直，同时两手从腿前正中向前伸出，舒展环抱，手指斜相对，手心向里，约与下腹同高，与肩同宽，眼视手(图2)。

(二)收膀

以脚跟为轴，左脚向左转90度，两脚成丁字步，左脚内虚外实，重心在右脚。左腿自然伸直，右腿深屈。同时，两臂随身体一起左转，左手翻为手心向外，随身体边转边捞气，当转至左侧时，变爪收置于左京门穴处，右手臂与胸同高，手心向里，眼视右手(图3)。然后左臂前伸，与右臂同高，两手心向里，手臂成环抱状，并以脚跟为轴，向右后转身180度，右手翻为手心向外，随身体边转边捞气，当转至右侧时，右手变爪收于右京门穴处。眼视左手。

(三)寻风

足势不变，右手由爪变掌，两臂对胸舒展环抱，手指相对，手心向里。同时抬头眼视前方。然后以脚跟为轴向左右转身180度，手势不变，再向右转身90度，归正(图4)。



(四)背爪对肩

两手臂从身体两侧抱气上捧至肩。然后两手变爪置于肩井穴。身体直立，两肘平行向前与肩平，松肩，眼平视(图5)。

(五)散病气

足势不变。右手由爪变掌，手指朝上，手心朝外，从“肩井”顺“气户”方向沿胸腹部向前外下方呈阴掌甩出。然后左手与右手动作相同，方向相反(图6)。

(六)缠手

右脚上前半步，左手置于腹前，手心向里，右手经左上方缠绕到左手的前面，双手在内外关部位相缠绕，约距5寸左右(图7)。然后左脚上前半步，左手又缠绕到右手前面，右脚再上前半步，右手又缠绕到左手的前面。

上步时，均是前脚掌外侧着地。眼视手。

(七)转身收气(右、左、右)

以左脚掌为轴向左转身90度，右脚上步与左脚平行同肩宽，同时两手臂划大弧向上抱气。然后，两手空掌置于两气户穴处(图8)。两脚不动，以腰为轴向右后转体，眼看右后方。然后转回原位，向左后转体，眼看左后方。转回原位，再向右后转体，并转回原位。如此三次摆转身体，两手势不变。转体时要注意松肩，尽量向后看。

(八)甩病气

足势不变。两手顺气户向下移至带脉，呈手心向上，右手向右前方甩出。左手向左前方甩出。图(9-1)。然后两臂同时屈肘内旋，拇指向下，手心向前，意念用力将双手向前方推出，同肩宽(图9-2)。两臂微屈，撑腕、虎口圆。眼视前方。



(九)背翅抱气(右、左、右)

两手向两侧后划弧，至胯后呈抱球状。手心斜向上，手指斜相对。两手合谷穴与环跳穴相对相距约二、三寸(图10)。两脚不动，以腰为轴，向右侧后转体，眼看右后方。然后转回原位，向左侧后转体，眼看左后方。转回原位，再向右后转体，再转回原位。转体时要松肩，眼平视，并尽力向后看。

(十)贯气、排气

两脚原地不动，两手臂从胯后向前抱气，手心向里，两手上提经面、头、后脑、颈部(图11)。然后两手臂外旋，使两手背相对，拇指向上，手心向外侧，沿气户方向向下顺气，同时向前屈身约90度，两手背顺两腿向脚尖方向甩手。眼随手势看前下方。

(十一)穿叉

向前弯腰姿势不变。左手沿左腿外侧转向身后，手心向上，指尖向前，同时右手心转向上，指尖向后，两手指相对。然后两手快速穿进两腿中间，两手中指相触，随即两手前后分开(图12)。

(十二)外踝骨贯气

1、右踝骨贯气：向前弯腰姿势不变，左手分开后上提至腰部，手心向上台谷穴与肾俞穴相贴。右手对右脚外踝骨贯气。以腰为轴，带动右手臂手掌由脚尖向脚后跟摆动，然后由后向前摆动，再由前向后摆动；腰、臂要放松，眼看右手(图13)。

2、左踝骨贯气：弯腰姿势不变。当右手摆完第三次时，顺势由下向上提至腰部，手心向上，右台谷穴对右肾俞穴。左手顺势向下，手心向左外踝骨贯气，摆腰、臂三次，其动作要求与右踝骨贯气相同。眼看左手。

(十三)搓背、搓腿

当左手对左踝骨贯气后，左手臂上提至腰部，手心向上与右手姿势相同。然后两手臂一起尽量上提至后背，自背部往下抹搓至臀胯部时，手心转向里，甩手掌搓腿(图14)，当搓抹到小腿肚下时，两手一起向脚前方甩手，眼看前下方。

(十四)拍掌

脚势不变，身体起立。两手心相对成虚掌在额前相拍，眼视双手(图15)。



(十五)搓臂

1、右搓臂：足势不变。拍掌两手分开，左手掌拍右手背，然后左手掌顺右手背经右臂外侧一直搓抹到右腋下。同时右手臂向前屈伸，手心向里，眼平视(图16)。

2、左搓臂：左手由右腋下伸向胸前，然后右手掌拍左手背，顺左手臂外侧一直搓抹到左腋下，眼平视。

(十六)点穴(七点)

足势不变。右手变爪形点左气户。左手变爪形点右气户。右爪点左肋太包穴，左爪点右肋大包穴。右爪点左腰带脉穴，左爪点右腰带脉穴，右爪点脐下气海穴(图17)。

(十七)归气

足势不变。两手微抬起，虎口相对，四指向下，置于小腹部片刻，眼平视(图18)。

(十八)十字臂

足势不变。两臂从体前经体侧向上划弧，然后交叉成十字形相抱在胸前，两手心分别放置于0右气户穴处，右臂在左臂之上，眼平视(图19)。

(十九)下沉

足势不变。两手臂顺势自胸前分开经腹部到身体两侧，然后两手臂向胸前抱气，手心向里，由胸下按至腹部，手心向下，气沉丹田。随后两臂自然下垂体侧，眼平视(图20)。

(二十)草上飘

抬右腿，用右手空掌拍打右大腿前侧(图21)，然后抬左腿用左手空掌拍打左大腿前侧。如此交替拍打左右两腿。边拍边向前走，共走9步。先脚跟着地，后脚掌着地，脚心虚提，全身自然放松，走步轻盈，眼平视(腿不用抬太高)。

(二十一)双拍转身

草上飘走第九步，右脚在前时。左脚跟上一歩与右脚平行站立，同时两手虚掌拍打在两腿膝面上(图22)。然后以左腿掌为轴向左后转身180度，右脚跟上与左脚平行，同时身体起立，两臂自然下垂，眼平视。

(二十二)十字臂

其余动作与(十八)同，但左臂在右臂之上，见图19。

(二十三)下沉

动作与(十九)同。见图20。

(二十四)草上飘

动作同前，先抬左腿，用左手空掌拍打左大腿前侧，其余动作同(二十)。见图21。

(二十五)双拍转身

草上飘走第九步左脚在前时，右脚跟上一歩与左脚平行站立。以后动作与(二十一)相同。见图22。

(二十六)十字臂

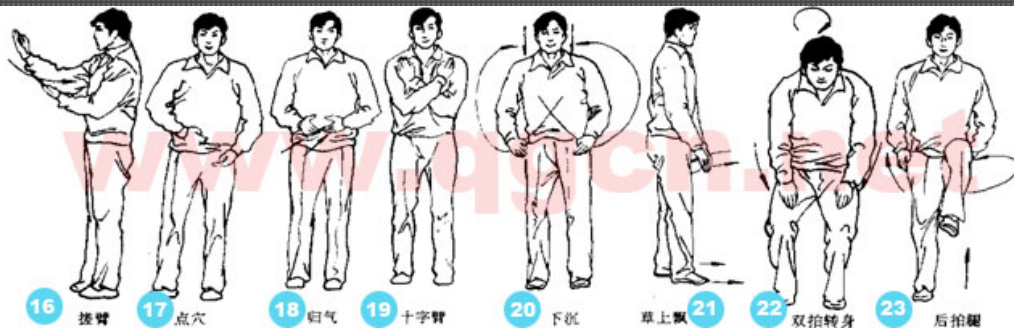
动作与(十八)同。见图19。

(二十七)下沉

动作与(十九)同。见图20。

(二十八)后拍腿

抬右腿，右手虚掌拍打右腿内膝窝(图23)；小腿自然放松，右脚落回原位，然后抬左腿，左手虚掌拍打左腿内膝窝，左脚落回原位。眼平视。



(二十九)跨步三晃

抬右腿，脚背伸直向前甩小腿，右脚着地呈弓步，两手臂张开，分别置于左、右胯的外侧，两手背微向里弯曲成弧形环抱，于心向里对着环跳穴，身体右晃90度，重心后移至左脚(图24)，身体后坐，右脚尖翘起，头向右看。然后，身体左晃90度，两腿仍成右弓步，头向左看。一右一左为一次，如此重复三次。眼平视。

(三十)缩身修面

重心放在左脚，右脚后撤一大步，屈右膝，重心后移右脚，左腿伸直。两手臂由身体两侧从后下方向前捞抱，捞至左脚前方时，两臂舒展环抱，手心向上抬至与头同高，同时上身稍抬起。然后手心转向里，两臂内旋经头面(图25)，下按至左腿前方，手心向下，上身稍前倾。眼视前下方。

(三十一)探地

足势不变。左手心向下不动。右手臂向右后方推气，手心向下向后。同时身体随着向右后偏转。眼视右手(图26)。

(三十二)合掌

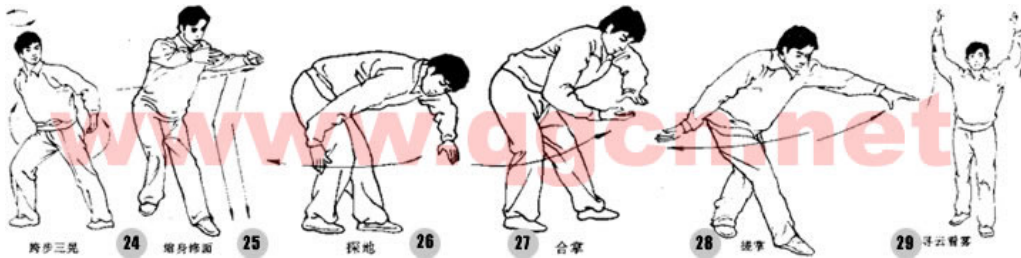
左手不动，右臂顺势内旋，右手由后向左前方捞气，上身亦随着向左前方偏转，眼视右手。右手捞气停于左掌下方，两手劳宫相对约距5寸左右，眼视手(图27)。

(三十三)搓掌

足势不变。两手掌快速相搓，左手向左前方，右手向右后方，两手臂拉开，分别伸至腰胯两侧。左手心向下，手指向前，右手心向外，身体亦随之后移，重心在右腿，眼视左手(图28)。

(三十四)寻云看雾

足势不变，两手臂由腰胯两侧从后下方向前捞气至左脚前，重心前移缓缓起立，两手捧气，手心向上，边捧气边起立，两手臂捧气上举过头至前上方，两手相距约八寸，手心斜相对，重心前移左脚，右脚跟提起，脚尖着地，抬头，眼看前上方(图29)。



(三十五)背翅

两手屈腕，手指下垂，两手从胸前向腋下沿两肋插向腰胯外侧，掌心向外，足势不变，身体稍前倾，眼平视(图30)。

(三十六)回膀

两臂外旋，手心向上，由下向前捧气，同时右脚上步与左脚平行同肩宽。当两手捧至与额同高时，两手变爪放置于两肩头(肩鬲穴)两肘端向外，眼平视(图31)。

(三十七)下贯

两爪变掌，手心向里，由胸向下落至身体两侧，眼视前方，两臂外旋手心向上向前捧气，同时两脚跟提起，当两手捧气与额同高后，两臂内旋手心向里，快速经面、胸、腹向下丹田贯气(图32)。同时两脚跟下落着地。两臂分别停于身体两侧，眼平视。

(三十八)涮翅

1、右涮翅：足势不变。右手臂边振颤边向前提起，右手心对右肋部(图33)。接着向外向下再向里向上边颤动边作圆形晃动三次。同时身体亦自然晃动三次。似涮洗状。然后右手停在右肋前，手指自然放松下垂，眼看右手。

2、左涮翅：同右涮翅，左手臂振颤晃动三次。

(三十九)涮膀

1、右涮膀：足势不变。右手变爪放在右胸部，右肘从下向后向上再向前，以右肩为轴划圈三次，同时带动腰身一起自然晃动，眼平视(图34)。

2、左涮膀：动作与右涮膀相同，涮动左肩臂(图34)。

(四十)振翅洗胸

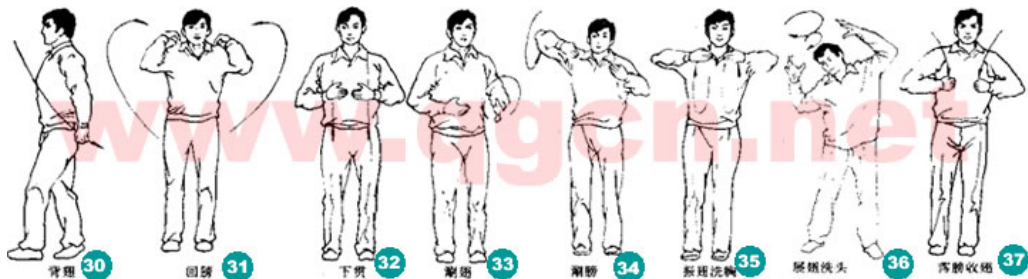
足势不变。两手臂边振颤边上提至胸前，手心向里手指相对，两臂弯曲成弧形。两臂边振颤边由胸向腹部移动，再由小腹上提至胸前，为一次洗胸。同时，身体亦随手臂的上下运动而稍有摆动，眼平视。如此振洗七次(图35)。

(四十一)展翅洗头

足势不变。两手臂边振颤边上提至额前方。手心向前，手指斜相对，头微低。从左到右逆时针方向边颤手臂边晃动头颈三次，同时手臂、肩、腰一起微微晃动(图36)。然后顺时针晃动头颈三次。

(四十二)落膀收翅

足势不变。两手臂边振颤边向胸前下落，停于肋前，两手变爪置于大包穴处。眼平视(图37)。



(四十三)泳动起飞

两手由爪变掌，五指自然分开。两手臂由肋前向前上方伸展，手心斜向前方，手与头同高；同时两脚跟提起(图38)。两手臂边伸展边振颤泳动，由前上方成弧形下落至身体两侧，两脚跟自然着地。两手臂继续外旋，再向前上方伸展划弧。两臂升降一次为一次泳动起飞，共泳动七次。全身自然放松，眼视前方。然后，两手变爪落至带脉穴处。

(四十四)指天

右脚上前一步呈右弓步。同时右手从左手心掏出，右手向前上方伸出，手心向前。拇指与小指收向掌心前，相距约一寸。其余三指竖指天空，手指高过头部，眼视三指。左手下按在左胯侧，手心向下，虎口对胯部(图39)。

(四十五)划地

有脚后撤一步，屈身，右腿深屈，同时左手划弧向后向前，左腿自然伸直，左脚内虚外实。上身前屈，左手心向下，在左脚前外侧按逆时针方向划三圈，眼视左手。右手手心向后置于右胯侧(图40)。

(四十六)转身划地

左手翻掌向上提至胸前，手心向上微向里，上身抬起，然后以脚跟为轴向右后转身180度，左腿深屈，右腿自然伸直，右脚内虚外实，右手在右脚前外侧按顺时针方向划弧三圈，眼视右手。左手原位不动(图41)。

(四十七)捧气

左、右手翻掌向上提至胸前；同时上身抬起，两手捧气过顶，手心向里，两肘稍比肩宽。右脚跟虚或脚内侧虚，重心全在左腿。限视前方(图42)。

(四十八)归回

两臂一起内旋，手心向下，两手下按于右脚前，手指相对，同时身体前屈约90度，右腿伸直，左脚跟提起。然后两手提至右膝前，同时身体亦稍抬起，再伏身下接至脚前。如此下压、上提三次，身体亦起伏三次，眼视手(图43)。



(四十九)连环步

上身抬起，屈右臂，肘与肩同高，经腹胸中线向上向右向后移动，同时左脚上前一步，脚尖朝左前方，脚外侧着地内侧虚，使整个身体偏转，左侧朝前，并带动左手臂摆向体前，左手心对小腹部。然后屈左臂，右肘同肩高，经腹胸中线向上向左向后移动，同时右脚上前一步，脚尖朝右前方。脚外侧着地内侧虚，使身体偏转，右侧朝前，右臂松肘自然摆向体前，右手心对小腹部，如此左右交叉共走九步。要注意身体放松，自然协调，以肘带腰动，再由腰带腿动，脚步要走稳。

走三步后，左脚在前，右手由里向下再向上缠绕左手一周，左手向左前方，迅速推掌于左胯前，用力于掌外侧，掌心斜向外；同时右臂向右上方迅速撑肘，掌心向下，两臂呈弧形。眼视左手(图44)。

走六步后，右脚在前，左右手如前互相缠绕一周，右手向右前方迅速推掌于右胯前，左臂向左上方迅速撑肘，掌心向下，两臂呈弧形，眼视右手。

走九步后，再缠手向左推掌，与走三步时动作相同。

(五十)鸽子翻身

以两脚掌为轴向右后转身180度。两手臂呈弧形，掌心向外，虎口相对，两手臂随转身由前向上再转向下；转身后果后屈右膝，左脚跟提起，脚尖内扣，呈左腿下跪状，同时两臂再由前下方摆向左后方，上身及头亦随着转向左侧，左臂自然伸直，手指指向左后上方，虎口圆，拇指在下，眼视左手；右臂屈肘约90度，手形与左手相同，呈射月状(图45)。

(五十一)弹膀

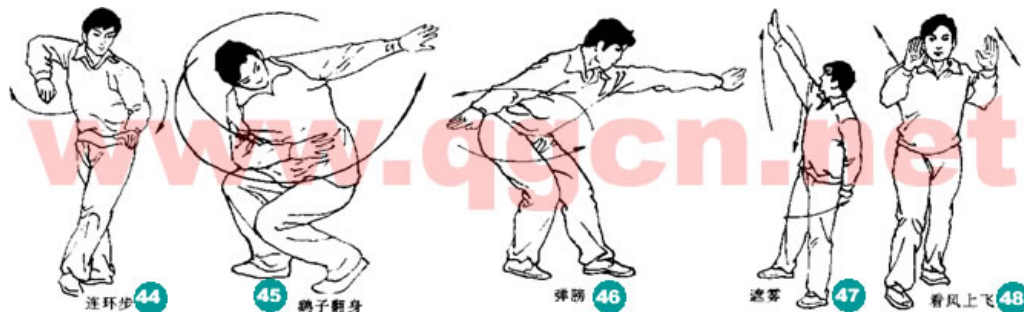
身体及手臂转正，上身稍抬起，左脚上前半步，脚跟虚，上身向前微屈，两手臂放松，自然下垂于伴侧；右腿深屈，左腿自然伸直，眼视前方。然后两手臂边振颤边带动肩背慢慢由胯两侧向前后晃动，先动右臂肩(图46)，后动左臂肩，为一次弹膀。共弹膀七次。

(五十二)遮雾

足势不变。右手臂向下向前，向上、向后划一大弧，边振颤边划弧落于体侧。然后左手臂边振颤边划一大弧落于体侧，眼视手(图47)。

(五十三)看风上飞

身体起立，右脚上前一步，右脚跟先着地，随后全脚掌着地，身体前移。右脚跟随着地的同时，两臂屈肘上提，两肘同肩宽，两手稍高于肩，屈手腕，手指向前。右脚掌落地同时，两肘微屈，两手心朝前，坐手腕，指尖向上，虎口相对。两手臂一起向前撑腕推伸，两臂自然伸直。随后出左脚，先脚跟着地，再全脚掌着地，两臂收缩上提，屈腕屈肘，两臂再向前伸推，撑腕伸肘，身体前移。如此共走七步。眼视前方。要求全身放松，指、腕、肘、肩关节成波浪形节节伸缩，腰身前后自然摆动(图48)。



(五十四)横膀

当“看风上飞”走完第七步后，左脚跟上，使两脚平行站立同肩宽。同时两手收至胸前，两掌相台，指尖朝上。然后两手臂内旋，分别向左右两侧撑开，掌心向外，手指朝前，用力向外撑。眼平视(图49)。

(五十五)过海

1、左过海；以脚跟为轴，左脚向左转90度，右脚稍稍向左调整，身体亦向左偏转。两手臂边振颤边向左转，左手上提至左前方，高于头部，手心向里向下；右手下落至小腹部，手心向里。眼视左手。右膝微屈，重心在右脚。左脚跟虚提，左脚掌外侧着地。两手臂带动全身一起微微振颤片刻(图50)。

2、右过海：右脚向右转90度，与左过海动作相同，方向相反，眼视右手。

(五十六) 飞荡

1、右飞荡：两手收降至腰胯两侧，手心向上，两手臂边振颤边向前摆至胸高，手心向下；同时两脚跟提起，右脚外侧着地，左脚内侧着地。眼平视(图51)。

然后两手臂一起振摆至腰胯两侧，同时左脚跟着地，重心后移，左腿微屈，右脚尖抬起。眼平视。两手臂前后振摆三次，身体亦前后晃摆三次。

2、左飞荡：以脚跟为轴，向左后转身180度，动作与右飞荡相同，两手臂及身体一起前后颤摆三次。

(五十七) 贯气颤动

以脚跟为轴向右转身90度，使身体归正，两脚平行，两手臂边颤边由两侧向胸腹部捧气贯气，同时两脚跟提起，两腿自然伸直或微屈膝。两手南体侧向胸前划弧，手心向里，手指相对。然后两手由胸前下移到腹部，再分开到体侧。两脚跟提起下落，如此为一次贯气颤动。两手臂边振边划弧贯气，带动全身一起振颤，连续动作共七次，眼平视(图52)。

(五十八) 抖翅

两脚跟着地，两手举至鬓前上方，手心向里。对头额部振抖三次。眼平视(图53)。

(五十九) 俯瞰大地

两手由头部下按至腹前，手心向下，手指斜相对。然后左脚上前一横步，脚外虚内实，脚尖内扣朝右，左腿自然伸直，右腿屈膝，重心在右腿。

随后左脚向左自然调整，右脚上一横步，左腿屈膝，右腿自然伸直，重心在左腿上(图54)。右脚尖朝左内扣，外侧虚内侧实，手势不变。接着左脚再上一横步，动作同前。如此共走三横步，眼视前方。



(六十) 抬膀迎月

1、前迎月：左腿伸直，以脚掌为轴进行调整，脚外实内虚，右脚深屈，重心在右腿。两手臂一起由腹前划弧，向左、向下、向上再向右，然后摆向左前上方，左手与头同高，手心斜向左上方，右手略低，两手虎口相对，同时上身向左扭转，眼视双手(图55-1)。

2、后迎月：以脚掌为轴向后转身180度，右腿自然伸直，脚外实内虚，左腿深屈，重心在左脚。两手臂随转身一起摆向右前方，再向下向左划弧摆向左前侧上方，右手略低，两手虎口斜相对，同时上身向左扭转，跟视两手(图55-2)。

(六十一) 大缠手

身体转正。重心移至右脚，左手心对腹部，左脚上前半步，脚掌着地，脚跟虚。右手从额前向右后划弧捞气，然后身体前倾，两脚跟提起，眼视右手(图56)，右手立掌由下向前、向上缠绕左手一圈后，迅速下切于右胯侧，手心向里。同时右脚跟迅速着地，身体亦迅速后移重心落同右脚，眼视左手。

(六十二) 飘水飞上

右脚上前一步，重心移到左

脚，两手臂向左右伸展与胸同高，手心向下。两手臂下按，然后两肘向后上屈抬，再两手臂向左右伸展与胸同高。眼平视。随着两手臂的上提下落，两腿膝关节自然地屈伸，使身体上下起伏。手臂下按时身体后坐屈膝，前腿伸直。如此上提下落共九次。

三次起落后，左脚上一步；六次起落后，右脚上一步；九次起落后，以脚跟为轴向左转身90度，两脚成平行同肩

宽，两手臂左右伸展同胸高，手心向下，眼平视前方(图57)。

(六十三)三抱收气

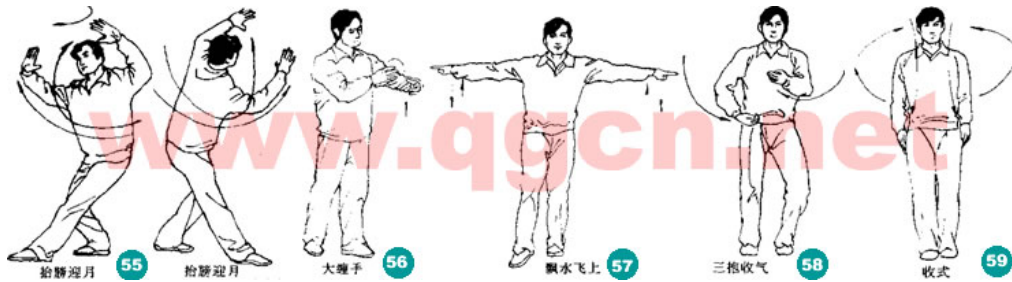
左脚后撤一步，呈右弓步。左手搂气到小腹，手置于小腹部。右手搂气到小腹，腿变右虚步(重心在左脚)，右手从左手掌心掏出，然后右手臂呈弧圆，手背朝前伸向身体前侧，手心对胸，左手指点在腰部带脉处，两手呈怀抱琵琶状，腿呈右弓步，眼视右手心。

右脚后撤一步，呈左弓步。右手搂气到小腹，手置于小腹部，左手搂气到小腹，腿变左虚步(重心在右脚)。左手从右手手掌心掏出，然后左手臂呈弧圆，手背朝前伸向身体前侧，手心对胸。右手指点在腰部带脉处，两手呈怀抱琵琶状，腿呈左弓步，眼视左手心(图58)。

左脚后撤一步，呈右弓步。左手搂气到小腹，手置于小腹部右手搂气到小腹，腿变右虚步(重心在左脚)。右手从左手掌心掏出，然后右手臂呈弧圆，手背朝前伸向身体前侧，手心对胸，左手指点在腰部带脉处。两手呈怀抱琵琶状，腿呈右弓步，眼视右手心。

(六十四)收式

右脚后撤一步，使两脚平行站立，同时两臂向胸前收拢成“十字臂”。然后两手臂分开向胸前弧形抱气，下贯胸腹部，两臂下垂于体侧(图59)。收功。



二、功理和气路

“后六十四式”功法是在“前六十四式”功法疏通十二正经和奇经八脉的基础上，使各经络纵横表里全面贯通、增收天阳、地阴之气，提高补虚泄实的能力，使神经活动、体液循环和人体代谢功能进到一个新的水平。除祛病、健身外，还可以收到显著的益智效果。

大雁气功“后六十四式”功法气息较强，因此，初学大雁气功者，最好先学练会“前六十四式”一段时间后，再学“后六十四式”为好。特别是老年体弱者，以练“前六十四式”就可以了。但青少年及体力较好的中老年人，连贯练“前、后六十四式”，则效果更好。

“后六十四”式的动作特点，有如下几点：

1、它比“前六十四式”功力大，气感强。通过身体的旋转、扭拧、拉伸、压缩等动作，以增强对奇经八脉的锻炼，加强对经络及脏腑的调节功能。动作及气路均较“前六十四式”复杂一些。许多动作都是多条经络路线的大循环。

2、内外循环结合，增强治病效果。利用手心劳宫穴发出的外气进行点穴、拍打、贯气，顺经搓抹，使体内外气息相通，以增强收贯好气、排病浊气的效果。先右后左，先逆转后顺转，以及经络搓抹均为补身法，而右、左、右均为排泄法。

3、上丹田收气多。后六十四节动作中。有1/3的动作以上丹田收气为主，故“后六十四式”有明显的健脑补神的益智作用。

4、锻炼全面。对全身关节、肌肉及脊椎锻炼全面，有较好的舒筋和节及防止老化的作用。

(一)伸爪

两手臂向前伸展，开手三阳经脉，气机从手臂外侧到达手背、手指端及劳宫。两手相对环抱时，两手臂之间如抱一大气团，与下丹田同高，使丹田气充足，并使丹田内外气息相通，可通上身任督二脉，可贯下肢双腿阴阳经脉。

(二)收膀

先向左转身90度，左手捞气变爪形贯气左京门穴，左脚内虚外实，左腿自然伸直，使左侧气通胆经及带脉。

右手对胸部中丹田贯气，右腿屈膝，气贯右腿内侧足三阴经脉(足步阴肾经、足太阴脾经、足厥阴肝经)，气机下降到腿脚。

然后，向右转身180度，右手捞气贯右京门穴，左手对胸部中丹田贯气，气贯足三阴经脉。京门穴，为胆经之穴位，为肾之募穴，是肾气聚集之穴位。贯气京门穴具有温补肾阳，通利下焦的作用，可治腰肾疾病。

(三)寻风

两手在胸部中丹田前舒展环抱，形成臂间气场，印堂收气，气贯中丹田、下丹田扩散至带脉，并交替下行左右足经，同时抬头，颈部廉泉穴开放，任、冲二脉气机上升到头面，上丹田收气，以补神气。向左、右转身以活动带脉，调节阴阳经脉，使肾阳气顺任、冲脉上升到头。具有补腰肾、壮肾阳、补元气、补神气的作用。

(四)背爪对肩

先后开手三阳、三阴经，双手捧气，贯气肩井穴，通任、冲脉，气机下行到涌泉。“肩井穴”为胆经、三焦经、胃经和阳维脉之会穴，是人身之重要穴位，具有理气除疾，升清降浊的作用。可治头颈疼、肩井疼、感冒等病。

(五)散病气

两手下行，开手三阴经，甩出肝、脾、胃等脏腑之病浊气，具有调整肠胃、清热化滞的作用。

(六)缠手

先出右脚右手。后出左手右脚，共走三步(右、左、右)，双手向外手缠绕，手心内外劳宫相对，此时开胆经、心包经、三焦经脉、手阴阳互激互感，然后沿手臂贯气膻中，下行下丹田，经带脉扩散到足经，开胆经、三焦经、心包经。右在前，气机右侧上升到头，左侧下降到脚；左在前，气机左侧上升到头，右侧下降到脚。具有排泄作用。主练心包经、三焦经之气，清上、中焦热，解表通里。

(七)转身收气

当双手捧气贯入左右气户时，开任脉、冲脉，气机顺任脉及足阴经脉下行到腿脚。当转腰向右时，气通带脉，右脚涌泉收气顺足阴经上行到腹胸，左侧气机顺左腿外侧胆经下行到脚。向左转腰时，则气机方向相反，走向同上。

这节功的作用，主练前身阴面，疏导上、中、下三焦，气机以降为主。主练奇经八脉，任、冲、督、带、阳跷、阳维、阴跷、阴维脉，以调节周身经络，平稳阴阳。向后转颈，对颈椎、胸椎、腰椎起锻炼作用，使其左右来回扭转，可对中枢神经起调整作用。同时对胸、背肌肉，腰都肌肉、腿部肌肉及全身、颈、腰、胯、踝关节亦起到调整作用。

(八)甩病气

这一节主要排胸腹部的病浊气，顺肝、脾、胃经脉，手阳明大肠经排出病浊气。然后翻掌推手，从手心、手指、手腕部排出脏腑病浊气。

(九)背翅抱气

两手合各穴对环跳穴，两手相对，手心向上，则阳气上升。气机从督脉、膀胱经脉上升到头，然后如同“转身收气”，向右、左、右来回扭转。其作用与“转身收气”相似，只是这节主练后背阳气，气机以升为主。这两节动作，全面锻炼奇经八脉，练气血、筋骨、肌肉，练关节、神经。

(十)贯气、排气

双手捧气贯头部面部的印堂、神庭、百会、风府、风池等穴，然后两手外旋，手背相对，小指在里，顺胃经下行从小肠经甩出头部病浊气。

(十一)穿叉

身体向前弯曲90度，此时，涌泉收地气，开膀胱经及督脉。两手在两腿裆中穿插，使两手指相接，中冲穴相碰。中冲穴，为心包经络之井穴，有醒神救脱之功，可治神志不清诸症。

这节的作用是开三焦，顺任、冲脉，使阴中之纯阳上升到头面，上丹田贯气以清神补脑。涌泉收地气，从膀胱经、督脉上升到头，以补神气。

(十二)外踝骨贯气

先右后左为补法。先右贯，即左手台谷穴对左肾俞穴贯气，右手劳宫穴对右外踝骨部位贯气，以腰为轴，从脚尖到脚跟，前后摆动三次。用劳宫穴及手指对脚外侧膀胱经穴进行贯气，同时手亦接收地气。气通头面、上丹田。后左贯，方法相同，方向相反。

脚外侧膀胱经穴为膀胱经的主要穴位(原穴、俞穴、郄穴、荣穴、井穴)所在处。为阳维、阳跷脉之起点。具有安神、止痉挛，开窍醒神，疏筋利节，清热散风寒的作用，可治头面部病，颈、腰、背及下肢病。

(十三)搓腿

腰腿部的膀胱经穴为脏腑的俞穴(肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、大小肠俞、三焦俞、肾俞等)所在处。俞穴能聚集正气

和邪气，是外邪入侵和驱逐之要道，外感风寒多由俞穴侵入脏腑引起疾病。

腿部的膀胱经主要穴位有承扶、委中、承山，具有清热散邪、疏筋利节的作用，可治腰腿痛、下肢麻痹等病。

搓腿一节，两手合谷沿腰背部膀胱经脉，顺经贯气搓抹至承山穴下，以贯气疏导腿部膀胱经脉，然后两手一起向脚前方甩手，以排除病浊气。这节主练膀胱经脉。

(十四)拍掌

拍掌振击五指，两手相合阴阳经脉构成一闭路，阴经气息下降到涌泉，阳经气息上升到头。如两手交叉相拍，则阴经气息下降到涌泉，故气机以降为主。同时使两手劳宫贯气发热，为下节动作“搓臂”作准备。

(十五)搓臂

用手劳宫穴贯气搓抹手臂外侧，顺手三阳经脉，搓至腋下，贯气极泉穴。

极泉穴是心经之穴位，在腋窝正中，可治心痛、胁痛，可贯气活血。贯气搓抹手三阳经脉及手背、手腕、肘部主要经穴，可治头、耳、眼病及发热病、神志病。同时，劳宫穴亦对头部上丹田贯气。

(十六)点定

点穴的方法为五指聚拢成爪形，可使手中外气集中贯进穴位。右爪点左边穴位，左爪点右边穴位，两手交叉点穴，先点左边，后点右边，由上而下。

点气户穴。气户穴为胃经之穴位，位于上焦，具有宽胸理气，疏经止痛的作用。

点大包穴。大包穴为脾经之大络，位于中焦。总管阴阳诸经，能治疗全身经脉病症。可治疗胸胁痛及脾胃病。

点带脉穴。带脉穴位于下焦，是胆经与带脉之会穴。有温补下焦、调经止带的作用，

点气海穴。即点下丹田，气海为元气之海，能补气，具有补肾培元、益气和血的作用。可治肠胃虚弱、脏腑功能低下症。

“点穴”一节，主要点胸腹部上中下三焦的重要穴位，点穴贯气以温补三焦部位。

(十七)归气

两手置于小腹部片刻。劳宫贯气下丹田，以补元气，使下丹田气更加充足。

(十八)十字臂

两手交叉，用劳宫穴轻拍贯气入气户穴位。

(十九)下沉

抱外围之好气贯入下丹田，并导引内气下行下丹田，可达涌泉。气沉丹田为下节动作做好准备。

(二十)草上飘

用脚跟、脚掌走路，脚心虚提，涌泉收地气，气机沿膀胱经脉和足三阴经脉上升可达百会上丹田，久练则走路轻盈，亦为轻功的基本功法。边走边打大腿前侧，约在伏兔穴位，即劳宫贯气伏兔穴，以疏经活络，使头部、肩背部气息回降至下肢，顺胃经而下，实现从脚到头，从后到前的气机“前后阴阳大循环”。

(二十一)双拍转身

即双手同时轻拍两膝盖，则用劳宫穴向膝关节及梁丘、血海穴贯气，气机直达涌泉。梁丘穴为治胃病的有效穴位，可疏肝和胃。血海穴有调和气血、祛风利湿的作用。双拍膝关节，有治膝关节肿痛、通利关节的作用。双拍向左转身180度，通带脉，使气息由下步上。

(二十二)十字臂

功理同(十八)。

(二十三)下沉

功理同(十九)。

(二十四)草上飘

功理同(二十)。

(二十五)双拍转身

功理同(二十一)。

(二十六)十字臂

功理同(十八)。

(二十七)下沉

功理同(十九)。

(二十八)后拍腿

有(左)拍腿，用右(左)手虚掌拍打内膝部，小腿放松能自由弹动。内膝部的主要穴位有委中(膀胱经之合穴)、委阳(三焦经之合穴)、阳谷穴(肾经之台穴)、合阳(膀胱经穴)。台穴是经气会合之处，具有调整六腑，输导经气，疏筋利节的作用。

右、左后拍腿的作用，即拍打膝窝部的合穴，并有一股凉气下行顺肾经，从大足趾内侧排出病浊气。

(二十九)跨步三晃

抬右腿，脚背伸直向前甩小腿，甩出胃经病浊气。呈右弓步，两手心向里对环跳穴贯气，贯通下肢及胆经。上身随之向左前方晃动，右腿贯气膝、踝关节及足三里穴，气通足三里穴，气通足三阴、三阳经脉。

然后重心后移左脚，身体后坐，有脚尖翘起，脚跟着地。同时，上身随之向右后方晃动。此时气贯左腿膝、踝关节，以及左足三里穴，气通左足阴阳经脉。

前后晃动以活动腹胯练带脉，前弓时气贯右腿，后坐时气贯左腿。膝周围为阴阳经脉之合穴，足三里为胃经之合穴。踝周围为足阴阳经脉之原穴和经穴，可治脏腑疾病，亦可疏筋利节。

(三十)缩身修面

左脚自然伸直，左脚内虚外实，右腿深屈，上身前屈。此时气贯右下肢阴阳经脉，右侧胆经、膀胱经及督脉气机上升到头。同时双手捧气贯气面部、神庭穴、印堂穴，面部七窍，故称为“修面”。此节动作使气息上贯头面部。

(三十一)探地

左手心向下，使头面胸部气机下降。右手臂随转腰向右侧后方划动，从手阳经排出体内病浊气，并接收地气。

(三十二)合掌

右手捞地气与左手心相对，使两劳宫气息相通，则气机由胸部顺任冲脉上升到上丹田，使上丹田收气。此动作主练前身。

(三十三)搓掌

两手由“合掌”迅速向左右分开，左手心向外(左侧)，右手心向右下方，从手阴经排泄头胸部病浊气。

(三十四)寻云看雾

起身拧腰拔背，稍拉紧双腿后侧，气通任脉、冲脉及手阴阳经脉上升到头，双手收气捧气，使内外气息都贯气上丹田，以健脑补肾。

(三十五)背翘

当两手捧气到最高处时，两手从腋下经两肋下插到腰胯后侧，使合谷穴对腋窝、肋部、腰部及肾俞穴贯气，使气机顺胆经膀胱经下行，可达涌泉。并从手脚排出病浊气，以清热湿，可治泌尿系统疾病。

(三十六)回膀

两手抱气，用手爪贯气两肩禹穴，气顺阳跷脉下行涌泉。肩髃穴为大肠经和阳跷脉之会穴，具有疏筋利节的作用，可治肩周炎、上肢牵痛及瘫痪病。

(三十七)下贯

两手心向里由胸前向下，贯气中、下丹田，然后两手捧气前额前，同时两脚跟提起，使涌泉收地气，体内阴阳经脉气机一起上升到头面部，同时两手劳宫亦对头面部贯气，使上丹田收气。两手外旋经面、胸、腹迅速下落，两脚跟亦同时迅速着地，一起震动，可加快体内气机由上而下迅速下降到涌泉，病浊气可以从涌泉和劳宫穴迅速排出。

(三十八)涮翅

左右肋部主要为肝、胆、脾经脉的运行部位，期门为肝之募穴，京门为肾之募穴(位于胆经)，日月为胆之募穴(位于胆经)，章门为脾之募穴(位于肝经)。古人说，新病求之俞(俞穴)，久病求之募(募穴)，慢性病、内伤久病、正气不足，多取募

穴治疗。

涮翅，用手劳宫穴对肋部，边颤动边由上到下，边由外向里来回划动三次，对胆、肝、脾、肾脏进行贯气及排病浊

气。

(三十九) 涮膀

手变爪形贴放在胸部气户穴下，贯气屋翳穴，气通中丹田，使手阴经脉成一闭路。然后，以肩为轴，以肘自下而上划圈三次，以活动肩关节，气贯肩井穴、肩*穴、肩*穴、肩*穴，可疏经利节，疏风散寒。可治肩周炎、肩臂痛等病。屋翳穴为胸部常用穴，具有宣肺理气，安神定志，活络通乳的作用，可治咳喘、心动过速、心律不齐等病。

(四十) 振翅洗胸

两手心向里，边颤动边由胸到腹向上移动，可疏导任、冲脉，胃、肝、肾经及诸经穴位。然后，再边颤动边由下而上向胸部贯气，如此上下往返七次洗胸。同时身体微微自然前后摆动，多作此动作，可以宣肺理气，可治咳喘等心、肺疾病及肝、脾、胃消化系统疾病。

(四十一) 展翅洗头

为边颤动手臂边转动头颈的运动。颈部是人体肢体和头脑联系的要道。活动头颈可以调节中枢神经，可以疏导头颈部的经络及要穴，有利于疏通督脉、膀胱、三焦及胆经络。气贯大椎、大杼、天柱、玉枕、风府、风池等穴。晃动头颈具有清热散风，清头明目，升清降浊的作用。可治头、面部、耳、目、颈项、咽喉等病。手臂在头部上方颤动，具有疏导经络，排泄头颈部病浊气的作用。

注意晃动动作，要缓慢，不可快转，不要大转腰，以防头晕、小稳。颈、臂带动肩腰一起微微晃动，有活动脊柱，调节脊神经的作用，先逆转、后顺转为补身法。

(四十二) 落膀收翅

上体、上肢舒展放松，两手变爪形收拢经气，贯气大包穴，以贯气中焦、脾经之大络。

使全身阴阳经之络脉得到疏贯。

(四十三) 泳动起飞

当两手臂向前上方伸展颤动时，手心向上，同时两脚跟提起，全身气机上升到头，此时主要疏导全身阴经经脉，从手阴经排泄病浊气，手阳经收气。

当两手臂边颤动，边呈侧举时，手心向下，手阴经收气进胸，从手阳经排泄病浊气。同时，脚跟自然下落，亦从脚排出病浊气。七次起飞之后，两手变爪贯气带脉穴，以温补下焦，贯气带脉及下丹田，疏排之后以补元气。

此节动作，具有疏导全身阴阳脉的作用，可疏经活络，升清降浊。

(四十四) 指天

右脚成弓步，右手向前上举，拇指按小指少冲穴，其余三指竖指天空。少冲穴为心经之井穴，少商穴(拇指)为肺经之井穴。两穴都具有清目醒神作用，可治神经系统疾病，是重要的急救穴位。两井穴相接则手阴经收气贯心肺上焦，亦可下行贯

右足阴经脉。收天阳大自然好气补体阴，右足胆经、膀胱经气机上升，左足阴经气机下降，左手心向下可排气，眼视右手，故以右侧气机下降为主。

(四十五) 划地

右腿深屈，左腿自然伸直，内虚外实，左手在左脚外侧逆时针划圈，收地气贯外踝骨周围穴，气通膀胱经、胆经及阳维、阳跷脉，使气机上升到头，上丹田收气。右手下按，右侧手、足阴经气机下降，此时气机左升右降。眼视左手，以左侧气机上升为主。

(四十六) 转身划地

转身后，右手对右外踝骨周围穴贯气，使气机上升到头，上丹田收气。气贯左足阴经脉，而“划地”气路对称，此时气机右升左降，这两节动作均为取地阴补体阴。

(四十七) 捧气

两手捧气过头，气机上升，贯头面，上丹田收气，顺任脉下行，贯通中、下丹田，可下贯左足阴经脉到涌泉，右腿胆经气上升到头，上丹田收气为主。为右升左降，以升为主。

(四十八) 归回

两手顺任脉而下，顺右腿下按在右脚前，则外导内行，气机由上而下，归回入地。排病浊气为主。左腿脚跟上提涌泉收地气，顺膀胱经及督脉上升到头肩，为左升右降。两手下按之后放松上提，同时上身抬起收地气入下丹田，如此下按上提三次，劳宫排气收气。眼视手，气机以降为主。做这两节动作。以调节气机升降、收排，使全身上下前后左右阴

阳平衡。

(四十九)连环步

右臂屈肘，与肩同高，手心向外，劳宫内收，收气顺手阴经进胸腹，开腋则极泉亦收气。从肘部及小指从侧小肠经穴排出病浊气。

右肘由前向右后方，带动上身及腰胯向左扭转约90度，左脚上前一步，脚尖朝左前方，脚外侧实内侧虚，使左腿向左扭转，则上身与腿扭转方向相反，使整个身体上下扭拧，左侧拧拉右侧拧压，阿时带动脊柱及腰胯一起扭转。左脚涌泉收地气，左腿气机上升，右腿气机下降，左手捞气贯下丹田。气机主要为左侧收、升，右侧排、降。

然后屈左肘，身体向左扭拧，右脚上一步，右腿向右扭拧，呈右侧拧拉，左侧拧压，右手臂伸肘捞气贯下丹田。侧膝，重心前移，气机亦从头下行到右脚涌泉。接着左脚上前一步，动作气路同前，如此交替共走七步，劳宫收气、排气，气机上升下行，使上丹田收气，使上、中、下丹田贯通合一。

注意：做动作时全身放松，指、腕、肘、肩关节成波浪形节节伸推和收缩。

(五十)鸽子翻身

两手虎口相对随身体一起向前向上再转向前下方，当两手由前向上举时，身体左侧受压缩，右侧受拉伸，当两手由上向右转下时，身体左侧受拉伸，右侧受压缩。气通胆经上升到印堂，上丹田收气以健脑补神。

当身体呈左腿下跪姿势，两手一起摆向左后上方时，上身也随之向左扭转，眼看左手，左臂自然伸直，右臂屈肘约90度，则劳宫收气进胸腹，气贯两下肢。

此节动作主要锻炼胆经，在翻身时先右边气息上升，左边下降，后左升、右降，使胆经气息上升到印堂，上丹田收气以补神气。

(五十一)弹膀

上身前屈，左腿自然伸直，左脚跟虚，右腿深屈，右脚实，重心在右脚上。此时气通胆经、膀胱经及督脉，气机上升到头面，同时气贯右腿。然后，两手臂边微微颤动，边带动肩胛慢慢前后、上下转动，先动右肩后动左肩为一次弹膀，共弹膀七次，当肩部由前向上提时，则劳宫收地气，顺手阳经上升到肩，当身体由上向后下落时，气贯肾俞穴，亦可顺膀胱经下贯到脚，手臂向前伸颤时为排泄，向里收提时为收气，注意腰胯要自然放松。

这节的作用，主要为收“地阴补体阴”。以滋阴补肾，清热利湿，同时，亦可治肩胛病。

(五十二)遮雾

双手臂先右后左交替向体侧划弧外旋，落于体侧。手臂向前向上划弧时，劳宫收大自然好气通手阳经上升到头，同时上身扭转，拉伸腰肋使胆经经气上升到印堂，上丹田收气。手臂下落时则气机下降。此节作用为收天阳补体阳，上丹田进气以补神气。

(五十三)看风上飞

右脚上前一步，脚跟着地，左腿微屈，同时两手屈肘上提、屈腕内收，则劳宫收气进胸，下沉丹田。然后两手前伸，伸肘撑腕，手心向前，排泄胸腹部病浊气，同时开手阳经脉，使气机上升到头，以健脑补神。右脚亦同时全部着地，微屈膝，重心前移，气机亦从头下行到右脚涌泉。接着左脚上前一步，动作气路同前，如此交替共走七步，劳宫收气、排气，气机上升下降，使上丹田收气，使上、中、下丹田贯通合一。

(五十四)横膀

两臂左右分展，掌心向外，手指向前，用力外撑。开小肠经脉，气通督脉，气机上升到头，同时劳宫穴排出病浊气。这节动作具有清肺热，安心神，治疗心肺及脑神经疾病。

(五十五)过海

身形先左后右旋转，双手微抖、交替置于头侧部和腰部，分别向上、下丹田贯气。脚跟虚提，前腿自然伸直，后腿微屈。左过海则身体向左转90度，重心在右脚，则左侧气机上升到头，右侧气机下降到脚。右过海则动作同前，方向相反。这节动作，左升右降，右升左降，眼看上手，气机以升为主，上丹田收气灌输全身，有利于加快气血的运行，增强经络的疏通，以营养全身。

(五十六)飞荡

当两手心向下，两臂边振颤边向前摆至胸高时，同时两脚跟提起，右脚外侧着地，左脚内侧着地。此时气机上升，右侧升

阳经经气为主，以疏贯中丹田。当两手边颤边下摆至腰胯时，同时两脚跟着地，使气机下沉丹田。

然后，向右转身180度，左脚外侧着地，右脚内侧着地，以左升阳经气，右升阴经气为主。上下往复振摆三次。此节动作气通上、中、下三焦，具有调节三焦功能，排泄三焦病浊气的作用。

(五十七)贯气颤动

两手臂边振颤，边向胸腹部抱气贯气七次。主要是全面贯气上、中、下三焦，疏贯胃肠，增强消化功能，两脚提起，全身一起振颤，增强疏导功能，病浊气从手脚排出。

(五十八)抖翅

两手对头部振颤，向全身贯气，上丹田收气，下贯中、下丹田，为下节做准备。

(五十九)俯瞰大地

两手从头部下按至腹前，使气机下降至下丹田。两手指斜相对，虎口圆，撑手腕，下视。然后左右交替转体(左、右、左)，共走三步，脚尖内扣(此步法为“螺旋缠腿)，眼神下视。这样，利用撑压手掌、缠腿、拧转身躯等动作，开动手、足阴经，从膝内侧、足大趾涌泉排出体内病浊气。此节动作的作用，主练足三阴经及带脉，气沉丹田。从手脚排出五脏之病浊气。

(六十)抬膀迎月

1、前迎月：左腿自然伸直，重心在右腿。两手斜相对虎口圆，手心斜向左上方，此时左侧腰肋拉扭，右侧腰肋扭压。左侧气机上升，上丹田收气，同时两手心之间外气相聚捧托一气团，在向右后转体，两手向下摆时把气贯入下丹田。

2、后迎月：当两手摆向右前上方时，呈后迎月状，则右侧气机上升，左侧气机下降。“迎月”气机主升，上丹田收气为主。左、右扭转以活动带脉、任脉、冲脉、督脉及手足阴阳经脉。气机从上丹田降到下丹田再升到上丹田，由左侧到右侧，以调节气机升降，使身体上、下、左、右、阴、阳平衡。

(六十一)大缠手

身体转正，重心前移右脚，两手下摆至小腹前，左手劳宫对下丹田贯气。左脚上前半步，重心前移，两脚跟提起，左腿气机上升到下丹田，右手缠绕左手指一圈，迅速下切于右胯侧，右手小指外侧用力向下切砍，从阳谷、腕骨、后溪穴排出头部病浊气，具有清热散风，清肝，胆、心之火邪，可治耳、目、头部疾病及神经系统疾病。同时，右脚跟迅速用力着地，屈膝，重心后移右脚，使头部背部病浊气迅速下降从右脚排出。大缠手为左侧气机上升，右侧气机下降，左补右泄，此节作用为协调机体阴阳平衡。

(六十二)漂水飞上

当两臂从左右上提至胸高，手心向下，两脚跟先后上提时，气机从足经上升到腹胸，同时劳宫收气，从手阴经脉贯气到胸，此时，中丹田收气。两手臂下落至小腹高时，两脚跟自然着地，重心后移。此时气沉下丹田。同时，劳宫排病浊气。如此两臂起落三次，上提时提腕，微屈肘，则劳宫收气，下落时伸肘、撑腕，则劳宫排气。

(六十三)三抱收气

双手交替上下早“怀抱琵琶状”，当呈右弓步时，右手对右胸部向中丹田贯气，左手贯气左带脉穴可进入下丹田。眼视右手，以中丹田收气为主，当呈左弓步时，左手对左胸部向中丹田贯气，右手贯气右带脉穴。如此三抱琵琶收气。当左右换手，后撤步时，亦可自然左右晃动身体，两手捞气贯气。

(六十四)收势

两手臂抱气向气户穴贯气，呈“十字臂”势，以贯气入中丹田。然后两手臂再抱大自然的好气从上到下，贯气入下丹田。可意想下丹田片刻后收功，以收气归元，培养元气。

后六十四节动作前后顺序特点如下：

- 1、从第一至第十节：主练任、冲、督、带脉，对全身12条手足阴阳经络起调节作用。然后上、下、前、后、左、右，有贯有排，以平秘阴阳，排出体内病浊气。
- 2、从第十一至第十七节：用手心劳宫穴发出的外气进行点穴贯气，顺经搓抹，使四肢及上中下三焦，五脏六腑得以疏贯，排后必须贯补，以营养周身器官组织。
- 3、从第十八至第二十七节：为两组重复动作，从“十字臂”到“双拍转身”动作重复做两遍。其中“草上飘”为这组动作的中心。“草上飘”使气机从脚经后背上到到头，再从前胸下行到脚，实现前后阴阳的大循环。“双拍转身”使气机由下转上，而“下沉”则使气机由上而下，为“草上飘”的准备动作，以实现前后阴阳大循环。使全身前后上下、阴阳经络贯通，

气血畅通。然后使气机下沉丹田，气息归元。

4、从第二十八至第三十七节：有贯有排，气贯下肢阴阳经脉及足经之合穴、原穴，可调整脏腑，疏筋利节。气贯头面，使上丹田收气，以健脑补神，并从上到下贯气全身，从手脚排泄病浊气。

5、从第三十八至第四十三节：手臂边颤动边做动作，以加强经络的疏导排泄作用。分别对头颈、肩背、胸腹、脏腑及肢体、全体疏导一遍。最后：贯气带脉穴，以温补下焦，滋补元气。

6、从第四十四至第四十八节：收大自然之天气、地气，收“天阳补体阴”，收“地阴补体阳”，使上丹田收进好气以健脑补神；调节气机升降，从上到下，从下到上，从手、脚收气贯补大脑，亦从手脚排泄头部病浊气。

7、从第四十九至第六十一节：动作及气路运行复杂一些，但功力大、气感强。通过腰胯的旋转，扭拧；腰肋的拉伸、压缩，下肢腿脚的外翻，内扣；重点锻炼奇经八脉，调节全身阴阳经络。通过手臂前后、上下、左右、向内、向外，伸缩、转摆、颤抖动作，调节气机的升降开台，收贯排泄；贯疏五脏六腑，营养全身。

8、从第六十二至第六十四节：为收气贯补中、下、丹田，最后使全身气息归元，以练元气。

关于练功注意事项，有以下几点：

1、练后六十四节大雁功者，必须先练前六十四节大雁功。最好是在练过一段时间前六十四节大雁功之后，经络基本疏通，手心劳宫穴有外气之后，再练后六十四节，则可增强治病健身效果。

2、精神病、癫痫、瘰病及头部有病者，暂不要练后六十四节大雁功，以防激发而发病，只练前六十四节大雁功就可以，较安全。必须在练前六十四节大雁功后，使经络基本疏通，病情完全好转的情况下，适当练习后六十四节可巩固治病效果。

3、大雁功前后六十四节动作可以连贯起来练习，也可以只练前六十四节动作或练某些单节动作。

4、意念随动作及眼神走，不必另加意念。

大雁气功后六十四式动作名称口诀

伸、收、风、对、散、缠手 1-6

转、甩、背、排、穿、外(扭) 7-12

搓、拍、搓、点、(把气)归 13-17

十、下、飘、双、十、下、飘、 18-24

双、十、下沉、后拍腿 25-28

晃、缩、探、合、搓掌开 29-33

看雾、背翅、回膀、下 34-37

涮、涮、洗、洗、落、泳飞 38-43

指天、划地、转划、捧 44-47

归、连、翻、弹、遮、上飞 48-53

横、海、荡、颤、抖、瞰地 54-59

迎月、大缠、漂、抱、收。 60-64 (本文已被浏览 9507 次)

发布人：三三

上篇新闻：罗汉气功(少林十三功)

推荐给我的好友

下篇新闻：熊氏真传大易筋经

新闻分类

| 修行典籍 | 道家典籍 佛教典籍

| **气功资料** | **道家功法** 佛家功法 流行功法 健身功法 武术气功 最新视点

相关评论

评论内容 (点击查看) 共0条评论, 每页显示5条评论 浏览所有评论

(没有相关评论)

发表我的评论

您的姓名 :

您的Email :

评论内容 :

250字内

发表评论 :

发表评论须知

尊重网上道德, 遵守《全国人大
常委会关于维护互联网安全的决
定》及中华人民共和国其他各项有
关法律法;

本站有权保留或删除您发表的任
何评论内容;

[关于我们](#) [网站留言](#) [友情链接](#) [与我在线](#) [TOP](#)



中国气功在线 <http://www.qgcn.net/>

建议使用IE5.0以上版本浏览器, 分辨率1024*768

联系我们: club@qgcn.net [粤ICP备05067160号](#)

Copyright © 2003 - 2005 中国气功在线 Ver2004 WWW.QGCN.Net All Rights Reserved.