

十六、银喉功

银喉功是专练喉部的硬功夫。此功练成后，喉部可以承受千斤之力，可表演银枪刺喉、喉部断筷子等，其练法如下：

(一) 利箭刺喉

采用马步桩势自然呼吸；心平静气后，意念想象飞来一支利箭，快如闪电，其劲如雷，射向喉部，练功者提劲布气于喉，喉坚若铁，利箭毫不得入，并且喉部肌肉微弹，将利箭向一边弹出(图 147)。



图 147

接着，利箭一支又一支的射来，每次都能承受，喉部坚硬如铁，将利箭一支一支地弹出，如此静站 3—5 分钟。

（二）拇指按喉

采用玉柱桩势，头仰起，用右手拇指顶按住喉部天突穴，吸气后闭气；喉部肌肉绷紧，右手拇指用力按压；意守天突穴（图 148）。气憋不住时，呼气；拇指松按。吸气后闭气再按，反复练习 49 次。

（三）短棍顶喉

用拇指按喉部 3 个月后，改用短棍顶喉，其法如下：

采用玉柱桩势，头仰起，用短棍一头抵于喉部天突穴上，另一头顶住左掌心，右掌叠按于左掌背上。吸气后闭气；两手用力按短棍，意守喉部天突穴（图 149）。气憋不住时，呼气；松按短棍。吸气后闭气再按，反复练习 49 次。

（四）双筷顶喉

用直径 1 厘米的短棍抵于喉上，一用劲而棍折，喉不伤时，改用双筷顶喉。其法如下：

采用玉柱桩势，头仰起，用一双竹筷子细头抵住喉部天突穴，另一头顶住右掌心。吸气后闭气；喉部肌肉绷紧用力，右手向里用力猛按；意守天突穴（图 150）。气憋不住时，呼气，松按竹筷子。吸气后闭气再按，反复练习 49 次。



图 148



图 149



图 150

(五)长棍顶喉

双筷抵喉，用力一按而折喉不伤时，改用长棍练习。其法如下：

选一直径2厘米左右的长棍，一头抵于墙根上，另一端顶于喉部天突穴上。吸气后闭气，身体用力前倾，喉部用力前顶推长棍；意守天突穴（图151）。气憋不住时，呼气；松顶长棍。吸气后闭气再向前顶，反复练习49次。

(六)纓枪顶喉

当长棍顶喉，用劲一顶而断时，改顶纓枪，其法如下：

将枪把端顶于墙根上，枪尖顶在喉部天突穴上。吸气后闭气；身体用力前倾，喉部用力前顶推纓枪；意守天突穴（图

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/>