

大无畏金刚劲

大无畏金刚劲又名原动力整合神功！鬼拳认为,原动力即人体本身所具备的力,是每个人都拥有的力,但是此力笨拙,僵硬,身体不协调灵活,以至此力不能有效的体现出来!整合即整劲合而为一!通过一系列相关的运动使得力协调顺畅,圆润灵活,整体合一!

与以往大家所接触到的功力训练法相比,你可以看见各门各派的影子,但是你又会发现,此功比他们优秀好几倍!更科学,更高效,更容易掌握!

通过本功的训练,你可以拥有如下好处:

1简单的学习,简单的掌握,不费时的训练,让每个人都能迅速拥有成功!

2短时间即可拥有强大的功力上身,使你真正切实的感受到什么是故弄神秘的功力,以前做不到的事,练不好的动作,由于功力的上身将变得轻而易举,甚至绰绰有余!

3非常短的时间内你就可以感受他的神奇效果,最突出的表现在于经过3-5天,最长不超过一个星期的训练,你立刻便能感觉到自己精神抖擞,精力充沛,体力大增,浑身似乎有使不完的劲,以前拿不起搬不动的东西现在毫不费力的拿起搬动!是不是很神奇?

4使你的呼吸更加匀细,眼神更加敏锐,头脑更加冷静,心态更加趋于平和!

5练武时,做任何动作你都能切身感受功力上身的神奇功效!毫不夸张的说,练了此功,你便可以放弃其他任何一切功力训练法!如果你能长年坚持勤练不辍,任何大师宗师也要让你三分,恭敬有加!

学习之前我先提几点要求,当然,要求不是强迫性的!你可以自由选择!但是凡是希望成为鬼拳弟子的,我希望你认真做到以下几点:

1掌握功法内容后请立刻投入训练!坚持不懈!

2不要给自己找任何理由和借口,无论如何都要强迫自己坚持训练!

3请在训练一个星期后交上一篇自己的心得体会,认真写出自己练习大无畏金刚劲所取得的收获以及感受!

4争取每天都有进步!好了,下面即是功法内容!请认真阅读!

预备式: 两脚开立与肩同宽,两脚尖正直朝前,双手自然下垂于体侧,目光平视,心平气和,自然呼吸!

金刚怒目:

两手握拳,手腕尽力向内弯扣,两手上提,两肘弯曲约120度!此时拳心向内,拳眼朝前,头部百会穴尽力上顶,下巴微内收,两膝微曲,臀部下坐,两大腿内裹.咬牙怒目.开始进行逆腹式呼吸,即吸气时小腹内收,呼气时小腹外凸,同时用力握紧拳头,再次吸气时保持保持握紧状态不放松,呼气再用力握紧,如此反复,拳握的一次比一次紧!练习时注意:1头部上顶,使大椎上拔与尾骨下坐下拉形成上下对挣;2两手腕尽力内扣;3两肘一左一右形成左右对挣;4在整个训练过程中应当始终保持对挣的紧张状态;5逆腹式呼吸应以匀细缓深为准,不可过快过急,否则易引起头晕!首次练习以12次呼吸为准,12次呼吸结束后,恢复预备式!

金刚揽月:

两手体前上抬,与肩同高同宽,手掌自然伸展,手指向前,手心向下,开始逆腹式呼吸,呼气时放松,吸气时两手尽力前伸,后背同时向后拱形成前后对挣,如此一紧一松,12次呼吸毕,恢复预备式!

金刚推山:

两手体侧上抬,与肩同高,手臂伸直,五指并拢手掌成立掌,开始逆腹式呼吸,呼气时手指尽力后翘,掌跟尽力前推,吸气时保持紧张状态不变.如此反复,一次比一次用力向两侧推.12次呼吸毕,恢复预备式!训练时注意:1两手左右用力形成左右对挣;2头部引领大椎向上,尾椎向下形成上下对挣;3两手臂与两腿左右向外用力,丹田用暗劲内收,形成内外对挣(这点很关键,丹田要用暗劲)

金刚无畏:

两手握拳体前交*,呼气时咬牙怒目紧握拳,脖子向下收,,用力收紧全身肌肉,吸气时身体微放松,呼气时用力,如此12次毕!注意:1两臂夹紧两肋;2两侧软肋用力绷紧;3收腹提肛;4全身关节紧紧收压,齐向丹田用力;5丹田用暗劲向外(四面八方,立体方位)扩散用力,与全身收缩形成内外对挣!

以上是第一段功法,具体注意:1首次练习每个动作均以12次呼吸为准,若练习后不觉苦累可增加至24次呼吸,以后逐渐加码,直至81次呼吸后仍脸不红,气不喘,则你全身的整劲已非常强大,任何人都不敢小看你!2严格按照要求认真练好每个动作!3坚持三天即见效果,坚持不懈才会拥有绝对成功!

第二段一共有三式,即爆发拳撑,爆发腿撑和头倒立!我想大概也不用我多说了,前两个应该谁都会的!

你只需注意以下几点就可以了:

1爆发拳撑

双拳撑地做俯卧撑,下去的时候尽量放慢速度,待身体离地1~2公分的时候稍做停顿,然后突然爆发力撑起!第一次以30个为标准!如果你连30个都做不到,那就要加油苦练了!50个才算真正合格!合格以后你不要就以为可以不练了,那样永远都不会进步,要继续强化,怎么强化呢,就是一手以手指撑地,一手一拳撑地,继续做,直到你能把手指撑地的手放开,即单手做爆发拳撑50次才算真正的有所成!

2爆发腿撑,

即单腿起立下蹲的动作!下蹲时尽量放慢速度,起立时尽力以爆发力撑起!第一次以10个为标准,逐渐加码到30个就算

可以了！这个动作的继续深入是手持重物进行训练，如小哑铃等等！

3 头倒立

主要是练颈椎的力量，刚开始可先练习头手倒立，待力量加大，头部硬度提高后改为头倒立！这个动作对于全身的协调和整劲的合一是非常有好处的！脚可以*墙！一般来说，刚开始训练头部硬度不够可能连1分钟也坚持不了，可以慢慢进行，多做按摩，然后逐渐加码到10分钟！

4 最关键的一个

注意事项，就是把第二段接着第一段一起训练！也就是说，练完第一段以后马上进行第二段的训练，这样的效果才是最佳的！

5 如果说

要做个比较，我一定会告诉你第一段比第二段重要的多！第一段练的是丹田之力和整体合一的整劲，第二段则是属于外家功夫，所以你千万不要荒废了第一段的训练！

第三段：

1金刚铁板聚丹田经过前面的训练，全身充满了能量，但是能量很分散，不知道往哪里储存，用的时候也不知道该向哪里找来源！所以必须练这个功法，把前面所练出的能量进一步转化并且储存在自己的丹田，以便能随时取用！

具体练法是

头和脚架在物体上，使身体除头脚以外的部分悬空！凳子也行，砖块也行，只要头和脚架在这样的物体上，使身体其余部位全部悬空即可！但是整个身体应当像一块铁板一样直，这就需要全身整体的协调一致，特别是腰部丹田部位用力更甚！此功本是少林练力之法，在此借鉴并改良以养丹田，使力为我所用！姿势摆好后，请立刻放松精神，减少杂念，把精神注意力集中于下丹田部位！具体的不要想太多，反正是小腹那一片就是！此时全身紧张，以暗劲将身体收缩绷紧，仿佛身体如铁铸的一般，已成为一个整体，全身的劲都向丹田部位凝聚！不要太用力的去想，似有似无即可！关键是精神的高度集中！如此保持，时间越长越好！一般刚开始训练可能最多坚持几分钟，身体即会打抖酸痛，只有继续咬牙坚持，才会有真正意义上的进步，如果此时放弃则太过可惜！记住，只有不断的超越才会成功！

2金刚无欲养丹田

这一步接近于心法训练了！丹田的内劲积聚以后要慢慢练养，你可能听起来有点玄，那么我告诉你吧，就把这一步当作是一个休养，当作一个休息放松！而实际上此法可以最大程度的提高你的灵性！什么是灵性？传统武术里讲究“听劲”，就是对对方来什么拳，怎样攻击，都能提前知道，做出判断，或者一接触对方身体即可知道他身体的劲力是怎样的？强不强，准备往哪使？这就是灵性！我们练习金刚无欲养丹田可以使眼睛更敏锐，使耳朵更灵敏，从而更为准确的判断出对手的实力如何，攻击的路线是什么？下一步的攻击方向又是什么？熟知内家拳的朋友可能会知道这一步的重要！这里就不再赘述！反正这一步对于一般人来说不是特别重要，你不理解可以不练，不想练也可以放弃！

具体的练法

就是不讲姿势，站也可以，坐也可以，躺也可以，呼吸要自然，全身要放松！眼睛轻轻闭上！从头到脚一个部位一个部位的放松！然后减少杂念，什么是杂念呢？就是你脑子里想的所有的事，慢慢的减少，慢慢的做到没有一丝杂念！金刚无欲就是没有任何欲望，没有任何杂念，也就是静！把一丝灵光放在下丹田部位！好了，就这样，忘我，无我，无欲，无念，只有一丝灵光关注丹田！

什么是灵光呢。就是意识全无，思想完全停止以后，还有的那么一点点意识，知道自己在干什么的意识！这个部分的关键在于这几步：“松”（全身上下完全放松），在松的基础上逐渐“静”，安静，思想活动减弱或停止，静下来以后就要做到“空”！什么是空？怎样静？初学者很难掌握！不过没关系，一时做不到也没事，结合乱拳的相关内容和心法进行训练则问题就会迎刃而解了！久练自然达到大无畏的精神境界！

第四段：

金刚揉身搜骨劲

最后这一段做起来轻松愉快，通过特殊的身法运动，体验劲力的合一，同时又可以把前面训练的僵劲变活，使力如行云流水般顺畅，发力自如，毫无阻塞，更加容易的做到力往一处使的效果！

放松，以高马步站好，两臂弯曲约90度，轻贴于两腰侧，如跑步般，开始一前一后运动，左手向前，右手向后，右手向前，左手向后，如此来回摆动，反复1-2分钟，变化角度，刚才手臂是正直向前来回摆，现在变换方向，即左手向右肩方向摆，右手自然向右下方摆，而后右手向左肩方向摆，左手自然向左下方运动！摆动的高度可自由掌握，一般摆动至与肩平即可！整个动作轻松自然！来回摆动1-2分钟！接着变换，两手臂顺势抬平于体侧，大小臂弯曲略夹紧，手心向下，以肘尖带动身体做左右摇摆运动，轻松自然运动即可！如此训练1-2分钟！整个训练结束！要点：

1轻松进行，不要刻意去运动；

2着重体会身体脊椎骨的动作及感受；

3整个过程应该像流水班自然，不可有意做作；

4动作幅度不应过大，以整体自然为准！

5 训练时间可自由掌握，主要目的是放松僵硬的肌肉，流畅的特定动作使力的宣泄更为顺畅，可随时单独把这段拿出来练习！

全过程注意事项：1 最好是能够一次性的把整套功法全部练习完毕，即一二三段依次练习；

2 如果发现某些动作特别薄弱，可以适当的单独抽出时间来加强；

3 整套练习完毕时间一般不会超过半个小时，只要你每天提前半小时起床即可轻松做到！如果起不来，请坚持三天，三天以后你就会发现自己精力充沛，提前起床易如反掌；

4 练习此功以后你完全可以立刻放弃其他一切功力训练，因为此功已经是当前最科学最高效，最容易成功的功法；

5 免费传授不等于不好，如果你连这个功法都放弃，那么我可以告诉你，你以后也别再练武了！因为事实证明你不是练武的材料！即使有天下第一的功夫，你也当垃圾！主要是态度问题！请慎重考虑！



SIGNATURE

以武术弘扬我中华功夫，愿结交天下武术高手和初学者

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/>