

■ 刘彦骅



面壁蹲墙健腰功

功用：

腰在人体中非常重要。腰部放松,灵活,气血畅通,一方面可以增强肾功能,使人体元气充足。故古人有“命意源头在腰际”之说。另一方面,可保证“腰主宰一身活动”的功能。故古代武术家又有“力发于足,主宰于腰,行于四肢”的说法。相反,如果腰部不能放松,则弊病甚多。其一,影响丹田蓄气,阻滞督脉的气机上升,轻则背部酸痛、僵直、头晕、眉间闷胀、腹满、腹胀等;重则气机走窜,甚至不能自控。其二,影响命门之火对肾水的蒸腾,男性可出现遗精、白浊,甚至淋症;女性则白带增多,月经不调,小便频数等症。其三,练功者(尤其是往复转身频繁者),易使阴阳升降失衡,浮阳上腾于面,多呈满面红光而欠光泽,欠涵蓄,甚至中风(即半身不遂)。解决的简便方法就是练习面壁蹲墙健腰松腰功。还要说明的是,本功是全身性的运动,能调理周身气机,对治疗全身各处的疾病都有神奇的效果。练习本功还能很快地排除各种练功不良反应,纠正因练功不当而导致的各种不适。

要领：

面壁而立(冬天面向北,夏天面向南),双脚并拢,周身中正,全身从上到下放松,会阴上提(向上吸),脚尖顶墙根,双肩前扣,含胸收腹,然后腿向下蹲。下蹲时,头不可后仰,不可倾斜。彻底蹲下后(臀部压着小腿),再缓缓上起。如此反复多次(至少30次,功夫熟练后可蹲100次)。下蹲时,可意守下丹田(脐下一寸三分处),同时注意全身尽量放松,腰部向后凸,使脊柱逐节放松下落;向上立起时,注意用百会领,将脊柱逐节抻起,拉直。练功时,只要精神专注于形体动作,使之合度即可,无其它特殊意念要求。

练功时间最好选在日出后,雾天不要在室外练。

根据功夫层次的由易到难,可分为三个阶段练习。

一、初始阶段。刚开始练时,有些人做不到完全合度,可根据自己的身体状况,确定双脚的距离和姿势(以双脚平行站立为宜)。脚尖可以先离开墙,离多远以尽自己的力量能蹲下去为度。年纪大或行动不便的武友,可将双脚尖离开墙根,双脚分开,以降低难度。甚至可扶住树、床架、拉住门把手等支撑物往下蹲。刚开始练时,动作不标准不要紧,关键是要坚持练下去。年轻而身体灵活的人,则应尽量按动作要求的姿势下蹲。刚开始练时,可能比较困难,没等蹲下去,身体就会往后倒。碰到这种情况,就要

重复读一下动作要领,并集中精神练习,并加上意念“一定成功”。每次下蹲30次为一组,每天蹲一组以上,多多益善。经过一个阶段的锻炼,随着周身各部位气的充足,尤其是脊柱、腰部松动程度的提高,就能轻松地蹲上起了。此时就应转入第二阶段的练习。

二、熟练阶段。此阶段在双脚并拢,脚尖抵墙能完成下蹲动作的基础上,应注意“形松意充”,体会周身气机升降开合,同时增加蹲墙的次数和时间。此阶段约需一年左右。

三、提高阶段。能按标准姿势轻松自如地完成整个动作,并能体会到体内气机开合后,就不要再追求数量(即下蹲的次数),而应加大难度,提高质量。加大难度的练法有以下五种。

1、赤脚蹲墙 赤脚,脚尖抵墙下蹲,同穿鞋时下蹲的感觉大不一样,大大加强了对脊柱的抻拉作用。每天练半小时左右,练三个月。

2、撑臂蹲墙 此法在难度、力度上又加了码。蹲墙时,两臂保持左右平举呈一字形,立丁字掌。进一步还可以配合手指的分合。即下蹲时,食指与无名指合,大小指合;上起时,大小指分,食指与无名指分。注意不要让手碰到墙壁。练此式更有利于气血通透上肢。每天练第一式15分钟后,再练本式半小时。

3、背手蹲墙:(1)双手十字交叉,掌心向外,置于后腰命门处。经过“撑臂蹲墙”,起落时身体平衡,不

简讯

为了响应国家体育总局关于“全民健身与奥运同行”的倡导,弘扬中华传统武术,增进山西传统武术的对外交流,促进武术运动的发展。经中国武术运动管理中心同意,由山西省体育局、体总主办,山西省形意拳协会承办的“山西首届国际传统武术邀请赛暨第二十四届传统武术、武术推手、散打擂台锦标赛”,定于2007年7月29日至8月1日在山西省太原市滨河体育馆举办。竞赛内容主要有各式形意拳(心意拳)、太极拳、传统武术、武术推手和散打擂台赛等五大类数十个单项。诚邀海内外武林同仁积极组队,届时参赛。详细竞赛规程来函即寄,网上下载 shanxiwushu.com。

(张希贵 报道)

会后仰,就可以练此式。(2)两臂置于背后时,两小臂重叠,双手互握对侧的肘关节。这样做,在蹲墙时还能起到很好的松肩作用。每天练习半小时。

4、拳抵鼻尖蹲墙:蹲墙时,可用一手握拳,横置于鼻前,用拳眼对准鼻尖。练此式熟练后(约需3个月),可加至两拳相接,置于鼻尖与墙壁之间,下蹲上起。此式的难度较大,但只要持之以恒地练,久之自然能合度。

5、蹲墙耗功:当蹲至大腿与地面平行时,定住姿势不动,当作“站桩”来练,坚持的时间越长越好(可能会出现大腿酸痛,颤抖,甚至头上冒汗)。实在不能坚持时,就起身走几步,然后再继续练。

面壁蹲墙健腰松腰功,是武术基本功中最重要的一种,在旧社会被视为不传之秘(大多数师父只传一二个徒弟练习此功)。据传,有些师父在练此功时,总是借故把身边的徒弟支走,或是在僻静的地方,自己偷偷地练。由此可以看出,此功受到练家子何等的重视。现介绍出来供武友们揣摩,试练。武

(责任编辑 大江)

购物提示:以下图书均为印刷品,非复印资料亦非正式出版物。现不足成本销售中!每次购物需加挂号费3元,每书加邮资1元。册数不限。

极限价回馈武友

- 1、中华医学统宗(电子图书库, JODVD。含万册中医书) 80元。
- 2、庞明智气功包含师班所有讲座 DVD(50张,含400多张VCD讲座) 380元。
- 3、《咏春系统教学资料》黄淳樑 10元。
- 4、《中医外科秘传》10元。
- 6、《心意六合拳艺传真》凌汉兴 10元。
- 7、《内家拳功与心意六合拳》顾凤穴 5元。
- 8、《崔瑞彬意拳教程》8元。
- 9、《吕氏胎息法》8元。
- 10、《氏武技》袁乃周 8元。
- 11、《道家秘传养牛长寿术》10元。
- 12、郑永林实用中医骨伤诊治法 5元。
- 13、《拳涵高级讲师教材》5元。
- 15、《寻找中国隐世医术》10元。
- 16、马胜利心意六合拳教程 15元。
- 17、拳氏太极形意》李春苓 10元。
- 18、龙虎回春壮元功 10元。
- 19、《伏成拳》(李荣玉教材) 5元。
- 21、武当松溪内家拳》王维慎 5元。
- 22、《脏腑图点穴法》王雅儒 10元。
- 23、贾氏骨脊矫正法教程 10元。
- 24、活神仙点穴术 10元。
- 25、古老咏春拳 5元。
- 26、无极八卦拳(铁档功含盘) 10元。
- 27、《浑元剑经》5元(明毕坤)。
- 28、《紫霄斋太极传心录》(叫·大密) 10元。
- 29、《穿门正宗》胡遇生 5元。

汇款地址:山东莱阳古籍书店 收款人:邮购部
邮编:265200 电话:13081603512

中国武术百科汇宗 学习武术的重要参考资料 详情登陆“中华二指禅”网站(<http://blog.sina.com.cn/erc>)

——60集大型电视武术文献片《中国功夫实录》述评

由北京华夏基业影视有限责任公司出品,中国武术协会副主席、国际武术联合会秘书长张山,著名武打影视明星王群,《中华武术》杂志第一任主编、人民体育出版社编审曹沧,山东师范大学体育学院武术系教授李成祺,《中华武术》杂志第二任主编、国家体育总局体育彩票管理中心副主任郑小峰,现《中华武术》杂志第三任主编李平担任武术顾问;北京华夏基业影视有限责任公司影视部编剧、副导演、当今中华武术二指禅奇人蒋剑到拍摄制作的60集大型电视武术文献片《中国功夫实录》已问世,这无疑给我们武术爱好者带来了福音!

本片拍摄从1995年——2007年,时间跨度达16年,历经蒋剑的心血,也凝聚着他对于中华武术的款款深情!真实地记录了众多武术名家、近百名武林好手、专业运动员、民间拳师及少林功夫汇演、2000年武当武术盛会、2003年中国武术散打王争霸赛、2004年北京武术交流大会,中国武术散打王中王对决,中国武术散打重大赛事等,内容涵盖太极、武当、少林、峨眉等几十种门派,几十种拳法和器械;同时为读者介绍了中国功夫的训练方法、常用擒拿、特富格斗术、功力训练、体能训练秘诀及二指禅功夫等。可谓武术汇宗百科全书,对研修武术、自学功夫的朋友们具有重要的参考价值。

全程 VCD 光盘共 30 张,定价 290 元。免收邮资,款到挂号即寄。

电子信箱:jiangjian8996633@163.com
邮局汇款地址:432600 湖北省安陆市紫金路13号 联系人:蒋剑
电话:0712-5231203/2713535 15307112845 15327065965
银行帐号:汇款中国工商银行:9558 8002 0020 1976840
户主:蒋剑 来电或致短信告知汇单号、密码

齐齐哈尔市功夫研究会隆重推出

- A班:《七天速成街头精英》一种全新的速成格斗体系,它一用就灵,一学就会。它是本人从国外学得的“死亡格斗”与“终极搏杀”体系全新的打法,特殊的训练,七天可以使你跻身于世界格斗精英行列。苦练10年的格斗高手也无法徒手在你面前撑到10秒钟。现已改版,每套2张教学光盘。函授300元(老学员速来电索取)。
- B班:培训两名随本人全国讲学和本会的教练,百天后上岗,免费提供食宿,练功服装。学费5800元。(要求女性,18周岁以上)。
- C班:彩票体彩排列三、福彩3D的程序破解方法,胆码与组合号码绝技,怎样杀掉五个号码,如何用10注中单选绝技,函授两天,学费3800元,保证赚钱,不赚钱退学费。函授2000元,寄教材与光盘一张,并提供三个月每天15注单选号码。(三月份命中单选排列三7次,3D单选8次)。
- D班:可为不能参加原函、面授的学员提供体彩和福彩的单选号码,每月500元,每天发15个单选。月能保4次以上。
- 电话:0452-8676444 手机:13134521227 邮编:161000
详址:黑龙江齐齐哈尔市龙沙区湖滨街二厂803栋1单元104 朱永奇 收
农行卡号:95599 8018 82357 65115 邮政卡号:6221882 6000140 47241
户名:朱永奇 汇款后立即来电或短信通知,当天邮寄教材。

中医药科学院转让

国家工商局正规审批注册,具备独立法人资格,证件齐备。

经营范围:培训,技术转让,产品研究,开发等。

联系电话:13801093077
13801088087

免费赠送

秘方、秘法(治病、长寿、回春、超能)资料,来信(电话或短信最佳,当日可寄出)即免费赠送。
手机:13567213647
通讯地址:浙江省绍兴袍江工业区寺东街187号
联系人:郑冠呈 邮编:312071

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



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/>