

峨眉龙爪搜骨功

□ 王永

峨眉龙爪搜骨功,据传由少林武功的爪法秘练演变而来,是增强臂膀、手腕、掌指力量的练习形式,练法简便易行,无需意念意守。该功通过动作的反复舒展、收缩,加强肌肉、韧带、骨骼的协调性和力量的合理分配,有效地促进神经、呼吸、运动和心血管4个系统间的有机结合,使神经活动的均衡性、灵活性,以及自我控制能力逐步增强,使呼吸与动作更加协调。全身各部位肌肉群、肌腱、关节、韧带等相应参加活动,同时带动其它系统逐步参与活动,使血液完成最大、最快的供给,可以使全身力量高度集中。练该功能够达到强筋壮骨、祛病健身的目的。该功又名“四段功”,由二虎争风、白猿束身、青龙献爪、金雕振翅4节组成,最后以总收势收功。现简介如下:

一、二虎争风

①预备势:两手自然下垂至体侧,双腿直膝站立,两脚与肩同宽。全身放松,两目平视前方(图1)。②左脚向左横开半步,两腿直膝站立(图2)。③双手掌心上托沿两肋前侧举至双肩处,肘尖朝下;下肢姿势保持不变(图3)。紧接着,两腿屈



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5



图 6



图 7



图 8



图 9



图 10



图 11



图 12



图 13



图 14



图 15



图 16

膝半蹲成高马步；同时，双手旋腕转掌挺臂伸肘迅速向前平直推出，掌心朝前，指尖朝上（图 4）。双手上托时吸气，前推时呼气。④身体姿势保持不变。双手五指蜷握成拳握紧，略吸一口气（图 5）。然后分两次把气吸满，双拳继续紧握两次，每一次要比上一次握得更紧。3 次结束后，恢复成两腿直腿状（图 6）。重新开始推掌握拳，如此重复练习，多练不限。⑤收势：双拳松握垂臂下落于身体两侧，两腿挺膝站直，全身放松（图 6）。

二、白猿束身

①预备势：两手自然下垂至体侧，双腿直膝站立，两脚与肩同宽。全身放松，两目平视正前方（图 1）。②左脚向左横开半步，两腿直膝站立（图 7）。接着，双手屈腕直臂向前、向上抬起，掌心朝下，比肩略宽（图 8）。③两腿膝部微弯屈，成高马步。同时，双手由上向下自然沉臂坐腕塌按，比肩略宽，与腰平齐。自然呼吸（图 9）。④两腿挺膝站直。同时，双手屈指紧握成爪状，直臂上抬提起，爪心朝下，略吸一口气（图 10）。然后分两次把气吸满，随着吸气两爪紧抓两次，一次比一次抓得紧固。⑤紧接着，双腿屈膝微蹲成高马步。双爪放松自然向前下方沉臂塌按（图 11）。如此重复练习，次数不限。⑥收势：双爪松握垂臂下落于身体两侧，两腿挺膝站直，全身放松（图 7）。

三、青龙献爪

①预备势：双手自然下垂于身体两侧，两腿直膝站立。目视前方，全身放松（图 1）。②左脚向左横开半步外摆踏实，左腿屈膝微蹲前弓，右腿挺膝蹬直，成左高弓步。同时，左手握拳蜷紧屈肘收抱于左侧腰间，拳心朝上；右手握拳上提经右侧腰间向前挺臂伸直冲出，拳心朝下，与肩同高（图 12、13、14）。③下肢动作保持不变，右拳松握放开以腕关节为轴缓缓外旋抓握，拳心朝上；左拳蜷紧，切勿放松（图 15、16）。④紧接上式，右拳紧握屈臂回收于右侧腰间；左拳握紧向前挺伸直冲。同时，身体朝右拧腰转胯，右腿外摆前弓，左腿内裹挺直，成右高弓步（图 17）。⑤下肢动作保持不变，左拳松握放开以腕关节为轴缓缓外旋抓握，拳心朝上（图 18、19）。握在右侧腰间的右拳必须握得更紧。如此左右重复练习，次数不限。⑥收势：双拳松握垂臂回收落于身体两侧，两腿挺膝转正成开步站立状（图 12）。

四、金雕振翅

①预备势：双手自然下垂于身体两侧，两腿直膝站立，两脚平行，与肩同宽。目视前方，全身放松（图 20）。②左脚向前进一步踏实，左腿屈膝前弓；右腿挺膝伸直，成左弓步。与此同时，双手向下沿左腿内外两侧往上捧起，手心朝上，高与



图 17



图 18



图 19

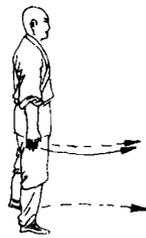


图 20

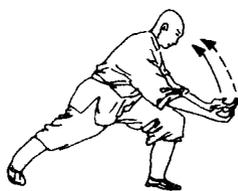


图 21



图 22



图 23

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/>