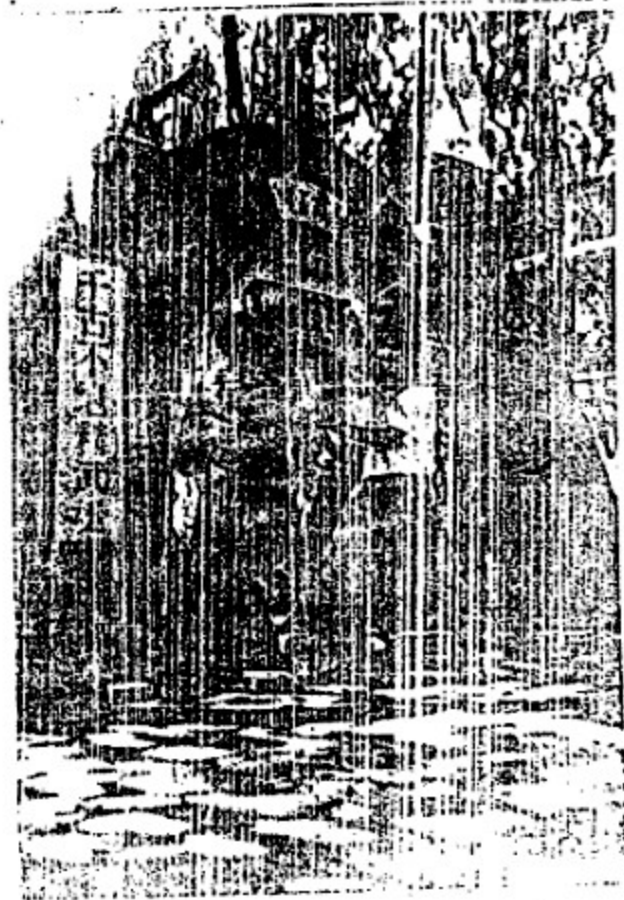


# 超强少林天罡金刚搏击神力功教材



陈占林 主编

# 武林風

才法五



功夫不負有心人  
拳心人

龍運五

功夫不負有心人



# 第一章 天罡金刚功法

## 第一节 潜能聚集

### 一、换气

所谓换气就是通过吐纳把身体内废气换成内有高质量的净化气。要求必须于卯时日出之际面向东方,选择空气新鲜,环境安静之处吐纳换气。同时通过吐纳还可以治疗多种肺部疾病如自汗、咳嗽气喘、气促无力,慢性胸膜炎、肺结核等,特别是因吸烟过量导致咳嗽痰多者效果非常明显。

### 起势

练功者由立正姿势起,左脚横向开立,略宽于肩脚尖平行向前,两手握拳抱于腰间,拳心向上,全身放松,自然站住,凝神不散,调匀呼吸。目视前方。然后以口尽量呼出体内废气,再用鼻细匀吸气入腹,自我感觉吸气较满后,稍停片刻,用口呼出,如此三呼三吸,泄废气,纳新气。如图(1)

### (一)推气

1、两手由拳变掌,内旋使掌心向下并徐徐下按,上身随两掌下按动作的配合向下弯腰,至两掌离地面一寸左右时,用鼻呼气完毕,稍停。如图(2)

2、两手以腕部为轴,小指领劲向外平划一半圆,至掌指向后向外时,变为虎爪并向下握掌,两拳心相对,直臂向上抬起,意想双手提千斤重物。同时慢慢向上直腰,并配合鼻吸气提到上体直起直臂上移到两拳高于肩,然后屈两臂,以两肘带动小臂向体后用力一振,使胸部开张。同时配合鼻吸气。如图(3)

3、两拳变掌,以腕为轴,向大拇指侧旋转变立掌掌心向前,掌指向上,同时猛向前推出,手指张开用力,开虎哮音“哈”字,随即两臂回收,双拳抱置腰间,恢复原势。如图(4)

### (二)分气

1、接上势。双拳至腰间,然后变掌内旋下按,动作与推气动作1、相同。

2、同推气动作2。

3、同推气动作3。

4、双拳变掌向拇指外侧旋转,变为掌指向上,同时向左右侧推出,掌心向外。并发虎哮音“哈”字。如图(5)

### 要领:

同推气

### (三)捞气

1、两腿分开,下蹲成马步,两手握拳屈臂向上与头成“山”字形,拳心相对。如图(6)

2、双拳变掌内旋掌心向外,向左右伸臂下落,落到两臂与相平时,两掌心向下。如图(7)

3、动作不停,两掌继续下落,上体随两掌下落之势逐渐前俯,两腿渐渐蹬直,两掌落到与膝相平时,慢慢翻转使掌心向上,向内合拢,如捞物状。如图(8)

4、两掌合拢,至距离比肩略窄时变掌指向前,慢慢伸臂向上平端,同时配合吸气。在两臂上举的同时,腰部逐渐直起,臀部慢慢下蹲还原成马步两掌相继上移,高举过头顶,掌

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/>