

南少林寺内传易筋经

第一式：虎背熊腰力拔撑

基本姿势：双脚平行站立，两脚内侧可容双肩，两膝曲至与脚尖相垂直，上身直立，小腹不可外凸，臀部不能翘起，将脊柱放直，上身以大腿跟为轴，直立前倾，直至两肩与双脚尖，双膝尖，三点垂直线相等，两臂曲肘抬起，大小臂内侧夹角为45%，双手与心口相平行高度，双手十指直立分开，手掌向后翘，与地面为45°角，两掌相距中间可容自己头部。双目看自身距离2--3米处的地面。（图1-1、1-2侧面）



图片描述：
手势稍微改变，不会影响效果！



筋骨训练：

一，脊柱的矫正练习

由于脊柱是人体神经的传感系统，绝大部分人体动作，都是由大脑将命令传送给脊柱，再由脊柱传达到其他部位完成的，所以脊柱的健康是至关重要的，许多疾病都是由于脊柱的不健康引起的，而大多因素都是由脊柱的后天弯曲而形成的，通过"脊柱的矫正练习"可以迅速有效的改善人体健康指数，许多疾病都

会在练功中不治而愈。腰酸背痛者，将在每天早上练习 5--10 分钟，7--10 日内痊愈-----

1， 脊柱的后天反正练习：

以基本姿势站立后，加入：大椎上拔，尾骨内卷下坐的力量。大椎上拔与尾骨下坐需要同时进行，正常的感觉是要将脊柱拉直撤直。整个脊柱有拉扯感。这种简单的练习，会将因后天因素变成 S 型的脊柱，返回到先天的一线婴儿状态，督脉诸穴得到刺激滋养。在正规的训练中脊柱酸痛是很正常的现象，由以腰椎最为明显，务必坚持下去。

2， 肢体辅助：

两膝定住，不可开膝敞胯，也不能内夹。此时需要将身体的重心微微靠前，即：自然形成十指抓地，足心含空之势。"双足含空似踩青蛙"即指此势而言。可使涌泉穴得到自然锻炼。两肩暗劲下沉，大椎上顶之力不可失，两肘暗劲外撑，双手暗劲前推，手指掌暗劲后靠。

注：

1， 易犯错误：双肩上抬，挺胸收腹，颈部僵直。

2， 解决办法：随时用意念，从脚下至头部检查姿势是否正确，头颈应该保持灵活，是大椎上拔，并不是头用力向上顶。

3， 呼吸方式一：吸气小腹外鼓，呼气小腹内收，吸气直达小腹内，呼气自然。吸气时肛门需微微收缩。这种方式可以强壮丹田内气。

4， 呼吸方式二：吸气小腹内收，呼气小腹外鼓并同时收紧肛门。吸气同时全身桩架微微以小腹为中心内收，呼气暗劲以小腹为中心外展，动作很小，自身有感觉就可以了。这种方式可以强壮肾气。

大凡：内气不足，腰酸背痛，肾气不足，四肢无力，各种关节炎，头昏眼

花，等等，将在每日早晨练习 5--10 分钟，为时 7--10 日内，得到全面改善，直至痊愈。此势是武家练就筋骨之力，祛除旧力的必练之势。任何人应予以重视。周身筋骨将在练功中自然精壮成长，就此开始成就武术力量。

第二式：金猿伸腿得灵性

基本姿势：自然站立，双手叉腰，直立提起左腿于身体正前方，脚趾脚掌回勾，膝盖挺直，为了掌握平衡，右腿可以微微弯曲。(图 2-1)

练习方式 1：

做好基本姿势后，吸气直达小腹并微鼓，呼气小腹内收，内视足底涌泉穴，默念"通"。呼气同时；脚掌用力回勾，脚跟用力暗劲下推，力量顺达足跟。大小腿不要故意绷紧，顺其自然，吸气不放松，呼气再用力。反复练习 5--20 次。

练习方式 2：

基本姿势，练习方式同上，只是换了右腿练习。(图 2-2)

注：这种练习方式可以使人体腿部力量，在实战时顺达足底，没有丝毫拙力，由以侧踹踢最为明显，穿透力强烈!“聚力一点发力瞬间”的威猛腿法穿透力，将由此势上身而得。练习过 1--3 次就能体现。



第三式：大圣发威推山走

基本姿势：双足平行站立，宽可容肩，两膝微曲与脚尖相垂直，上身直立中正，双臂直立抬起，双手十指直立分开，掌心向前，双掌距离约两倍肩宽，与肩同高（图 3-1）。

练习方式：逆腹式呼吸；吸气小腹内收，并意达丹田，呼气沉肩指掌回翘，以掌跟为力点，直臂用力暗劲前推，并意达掌底。吸气不放松，呼气反复练习。10--20 次。



注：通过此势练习，自然疏通手臂经脉，可以使筋骨力量顺达掌底，没有丝毫肌肉拙力，稍加外功合理练习，开砖破石乃是轻而易举之事。

第四式：蜻蜓点水浮浪行

基本姿势：双手十指撑开、撑于地面、全身俯卧（图 4-1）、双腿并拢、身体成直线、不可塌腰、不可低头。

练习方式：

吸气；1、双臂弯曲、头接近两手中间的地面、同时臀部抬起（图 4-2）

2、双臂伸直向后推动身体（图 4-3）呼

气；1、双臂弯曲、头接近两手中间的地面（图 4-4）。

2、双臂伸直向前推动身体（图 4-5）吸气意念气入小腹、呼



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/>