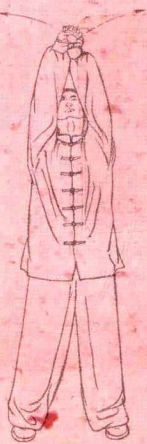


气功健身自学丛书

练功十八法

赵添添
编著



北京体育大学出版社

气功健身自学丛书

练功十八法

赵添添 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 吴海燕
责任编辑 闫文龙
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 吴海燕
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

练功十八法/赵添添编著. - 北京:北京体育大学出版社,
2013. 1

(气功健身自学丛书)

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1279 - 1

I. ①练… II. ①赵… III. ①气功 - 健身运动 - 基本
知识 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 025384 号

练功十八法

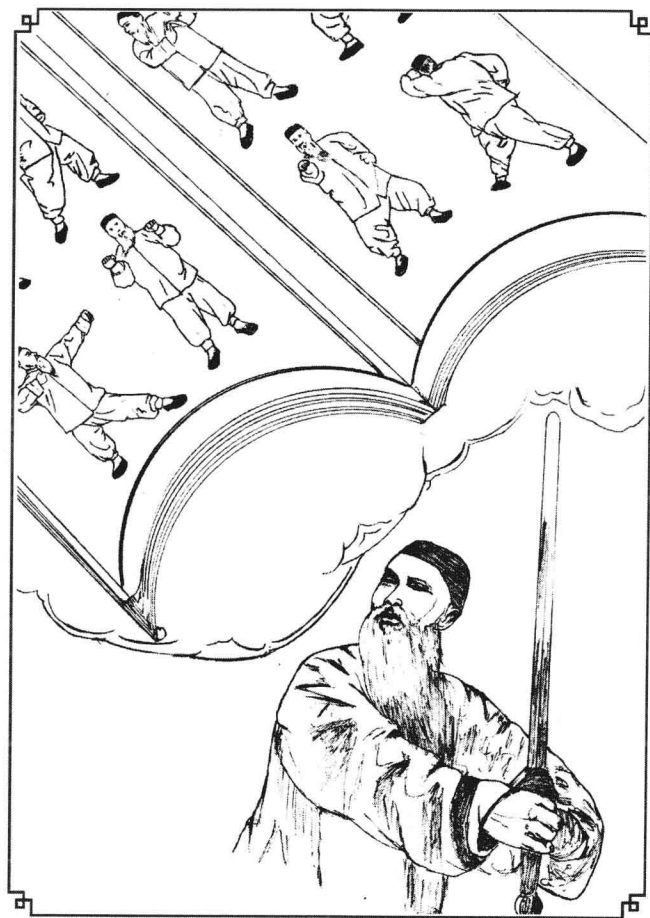
赵添添 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
邮 编	100084
邮 购 部	北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部	010 - 62989320
网 址	www. bsup. cn
印 刷	北京昌联印刷有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	5. 25
字 数	151 千字

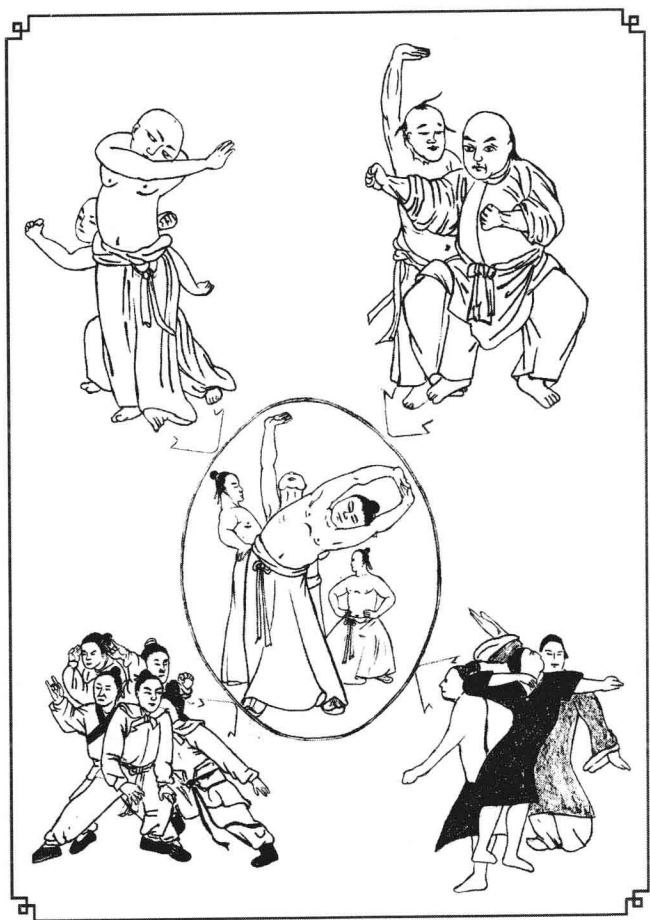
2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1 - 5000 册

定 价 14. 00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



练功十八法主要有“前十八法”、“后十八法”、“续十八法”三种，源于我国近代著名武术家王子平大师的“祛病延年二十势”。



20 世纪 70 年代，王子平先生的高徒们以“祛病延年二十势”为基础，结合“八段锦”、“五禽戏”等古代养生术，创建了“练功十八法”。

颈项争力
左右开弓



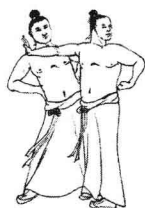
铁臂单提
弓步插掌



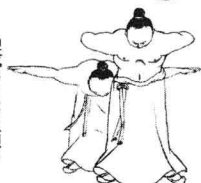
雄关漫步
胸前抱膝



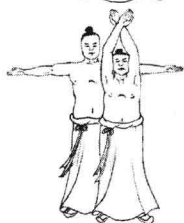
转腰推掌
叉腰旋转



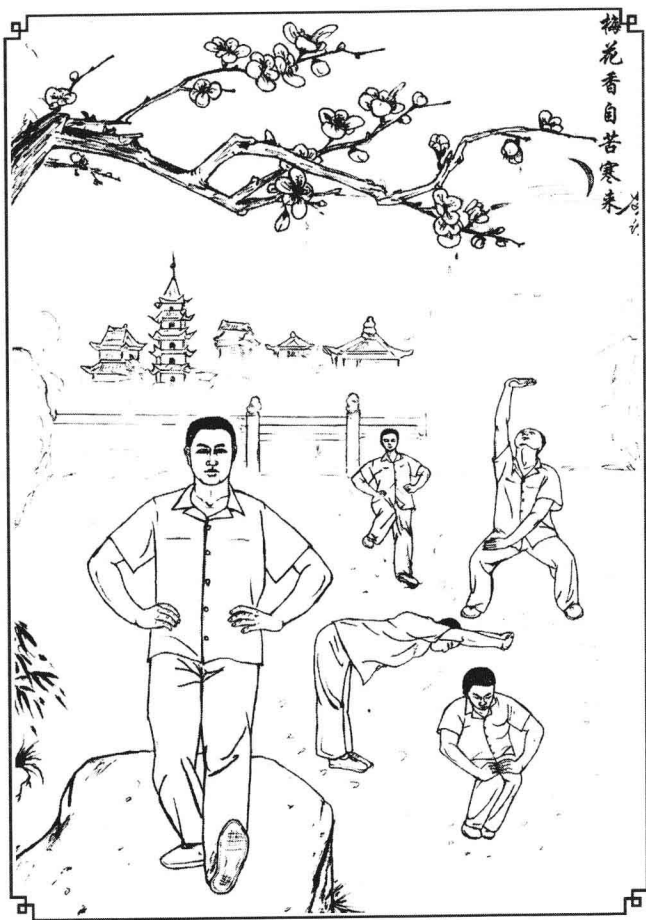
展臂弯腰
叉腰旋转



开阔胸怀
双臂伸展



练功十八法针对颈、肩、腰、腿及内脏等不同部位的发病病情，进行对症理疗，可收外强内壮之功。



练功十八法自 1975 年全面向社会推广，因其练功方法简易，保健功效显著，深受众多养生爱好者喜爱。



目 录

❖ 1

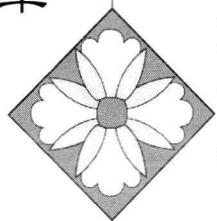
第一章 前十八法

- | | |
|---------|------|
| 一、颈项争力 | / 2 |
| 二、左右开弓 | / 7 |
| 三、双手伸展 | / 12 |
| 四、开阔胸怀 | / 17 |
| 五、展翅飞翔 | / 23 |
| 六、铁臂单提 | / 29 |
| 七、双手托天 | / 33 |
| 八、转腰推掌 | / 39 |
| 九、叉腰旋转 | / 43 |
| 十、展臂弯腰 | / 47 |
| 十一、弓步插掌 | / 53 |
| 十二、双手攀足 | / 57 |
| 十三、左右转膝 | / 61 |
| 十四、仆步转体 | / 64 |
| 十五、俯蹲伸腿 | / 68 |
| 十六、扶膝托掌 | / 71 |
| 十七、胸前抱膝 | / 74 |
| 十八、雄关漫步 | / 78 |

第二章 后十八法

一、马步推掌	/ 84
二、歇步推掌	/ 87
三、上下疏通	/ 91
四、转体回头	/ 95
五、左右蹬腿	/ 100
六、四面踢毬	/ 103
七、四面推掌	/ 110
八、拉弓射箭	/ 116
九、伸臂转腕	/ 120
十、前后展臂	/ 127
十一、马步冲拳	/ 131
十二、松臂转腰	/ 135
十三、摩面揉谷	/ 138
十四、按摩胸腹	/ 143
十五、梳头转腰	/ 146
十六、托掌提膝	/ 148
十七、转腰俯仰	/ 150
十八、展臂舒胸	/ 157

第一章



前十八法

前十八法，主要针对颈、肩、腰、腿等关节不利、筋韧带疼痛诸症，以自我练功的方法进行专门的对症预防和理疗。

一 颈顶争力

【功法分解】

1. 两脚并步，正身直立，两臂自然下垂于体侧，两掌贴于两大腿外侧，掌尖向下，目视前方。（图 1-1）
2. 左脚向左侧分开一步，两脚间距约与肩同宽，成开步正身直立，目视前方。（图 1-2）
3. 两掌上收叉腰，大拇指向后，虎口向上，目视前方。（图 1-3）

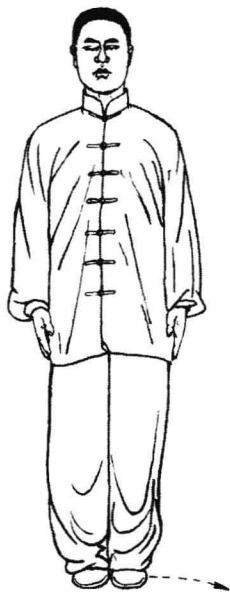


图 1-1



图 1-2



图 1-3

4. 全身不动，唯头颈立直向左缓缓旋转至最大限度，二目平视。（图 1-4）

5. 头颈缓缓还原，目视前方。（图 1-5）

6. 全身不动，唯头颈立直向右缓缓旋转至最大限度，二目平视。（图 1-6）



图 1-4



图 1-5



图 1-6

7. 头颈缓缓还原，目视前方。（图 1-7）

8. 全身不动，缓缓抬头仰面至最大限度，目视上空。（图 1-8、图 1-9）



图 1-7



图 1-8



图 1-9

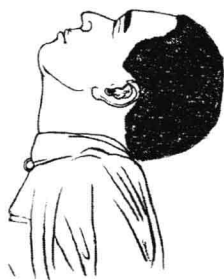


图 1-9 附

9. 头部缓缓还原，目视前方。（图 1-10）

10. 全身不动，缓缓低头，下颏尽量接触胸骨，目视小腹肚脐部位。（图 1-11）



图 1-10



图 1-11

11. 头部缓缓还原，目视前方。（图 1-12）

上述动作为 1 遍，反复练习 4 遍。

12. 放下双掌，双臂自然下垂于体侧，掌心贴于大腿外侧，同时，左脚收拢并步，正身直立，目视前方。（图 1-13、图 1-14）



图 1-12



图 1-13

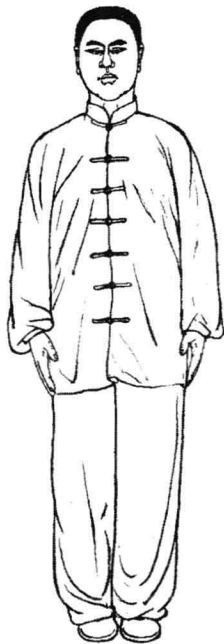


图 1-14

【练习要点】

1. 此势的主要作用是锻炼颈项部的肌肉和颈椎关节。因此，头颈在旋左旋右、抬头低头时要尽可能加大动作幅度，使活动力作用在颈部肌肉上。

2. 练习时，切忌在头旋左旋右时上体跟着转，或抬头低头时挺腹或弯腰。这样，动作不是做在颈部，而是做到腰部去了。

3. 练习过程中，颈部肌肉要有酸胀感，即为动作正确到位。

【养生作用】

练习此势，对颈部急性扭伤（如落枕）、慢性颈部软组织疾病（如颈项强直）等，均有很好的防治作用。

二 左右开弓

【功法分解】

1. 两脚并步，正身直立，两臂自然下垂于体侧，两掌贴于两大腿外侧，掌尖向下，目视前方。（图 1-15）

2. 左脚向左侧分开一步，两脚间距稍宽于肩，成开步直立，目视前方。（图 1-16、图 1-17）

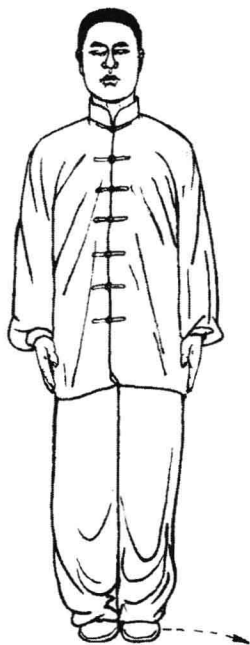


图 1-15



图 1-16



图 1-17

3. 两臂屈肘提起，两掌虎口相对成圆形，掌心向前，手距面部约 30 厘米，目视正前方。（图 1-18）

4. 两掌左右缓缓分开，至体侧成屈举势，挺胸、前臂与地面垂直，同时，两掌屈握成空心拳，拳心向前，头向左转，双目视线过左拳望远处。（图 1-19~图 1-21）



图 1-18

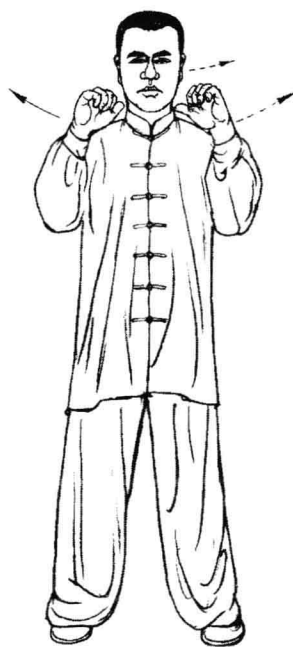


图 1-19