

經 筋 易

(試用教材)

上海中医学院

附 属

推拿学校

1963.4.

練 功 須 知



- (一)练功能增强体质，却病延年；並能提高手法的鍛鍊效果。其对推拿有密切关系，必須要勤学苦练，持之以恆，精益求精。
- (二)练功前应做好准备工作；练功时衣著宜寬松；須穿软底鞋(以布鞋为最宜)。
- (三)在练功过程中应全神贯注，呼吸调匀。
- (四)练功休息或完毕时，不可当风；並应作适当的活动(如散步，活动关节等)，但不应作激烈活动。

目 录



一、	韦馱献杵势	1
二、	摘星换斗势	5
三、	倒拽九牛尾势	7
四、	出爪亮翅势	11
五、	九鬼拔馬刀势	15
六、	三盘落地势	20
七、	青龙探爪势	23
八、	臥虎撲食势	28
九、	打躬势	34
十、	工尾势(掉尾势)	37

一、韦馱献杵势

原文：

(一) 定心息气 身体立定 两手如拱 存心靜极。

(二) 第一势： 立身期正直 环拱手当胸
气定神皆敛 心澄貌亦恭

第二势： 足指掛地 两手平开
心平气靜 目瞪口呆

第三势： 掌托天门目上观 足尖着地立身端
力周髀脅渾如植 咬紧牙关不放寬
舌可生津将腭抵 鼻能调息觉心安
两拳緩緩收回处 用力还将挾重看

动作要领：

预备姿势：并步

要领：头端平，目向前平視，下颏微向里收；胸須微挺，直腰拔背，蓄腹收臀；松肩，两臂自然下垂于身体两侧，五指并攏微屈，中指貼近褲縫；两腿伸直，两脚相靠，足尖并攏；口微开，舌抵上腭，定心息气，神情安詳。

(一) 左腿向左平跨一步，两足之距約与肩寬，两膝(膕)微松，足掌踏实；双手向前徐徐上提，在胸前成抱球势。(图1)

松肩，略垂肘，两掌心内凹，五指向内微屈，指端相对，约距四五寸。

头如顶物，两目直视，含胸拔背，蓄腹收臀，口微开，舌抵上腭，凝神调息。

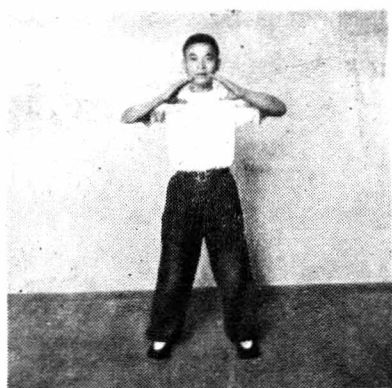
- (二) 旋腕翻掌，掌心朝天，两掌上托，高过头顶；肘微曲，仰头，目观掌背；随势足跟提起，以足尖着地支持身体。(图2)

- (三) 上托之两掌徐徐各向左右分下，至肩、肘、腕、掌背相平。(图3)随势足跟落地。(图4)

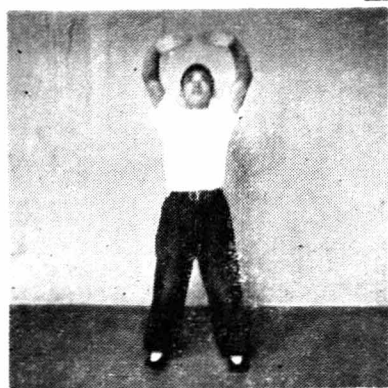
上肢一字平开，掌心向地。

- (四) 旋腕直掌，使两掌掌心朝前，运动上肢，两掌在前方缓缓相合。屈肘，两前臂与掌徐徐里收(两掌心仍贴拢)使指端向胸，肩、肘、腕相平，中指指向膻中穴与天突穴之间。立身正直，松肩拔背，含胸蓄腹，臀收勿凸，两腿空松，双足踏实，头端平，目前视，口微开，舌抵上腭紧吸慢呼，心静气平。(图5)

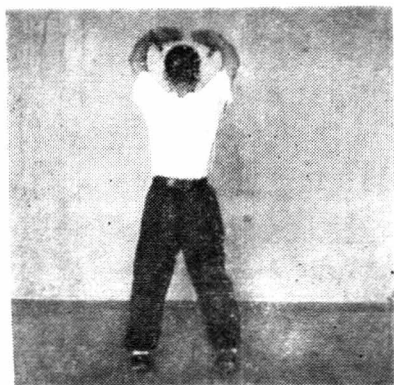
(图1)

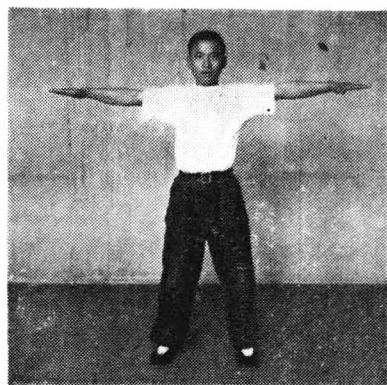


(图2)

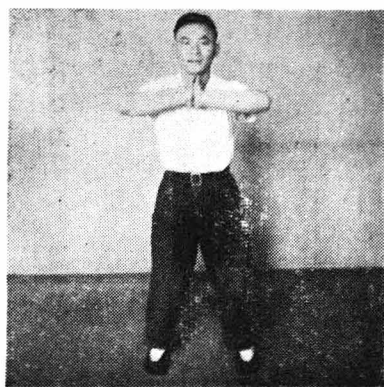


(图3)





(图4)



(图5)

二、摘星換斗勢

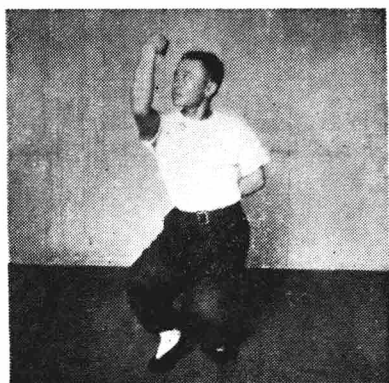
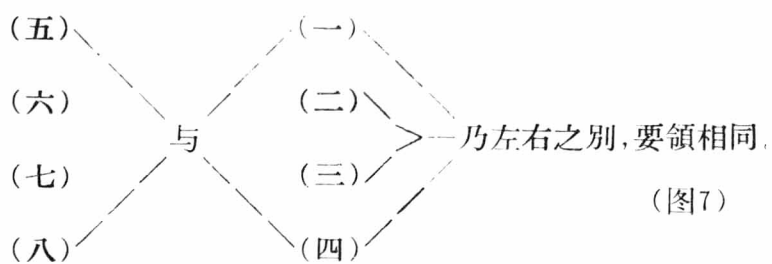
原文：

- (一) 單手高舉 掌須下復 目注兩掌 吸氣不(慢)呼 鼻息調勻 用力收回 左右同之
- (二) 隻手擎天掌復頭 更從掌內注双眸 鼻端吸氣頻調息 用力收回左右俸

動作要領：

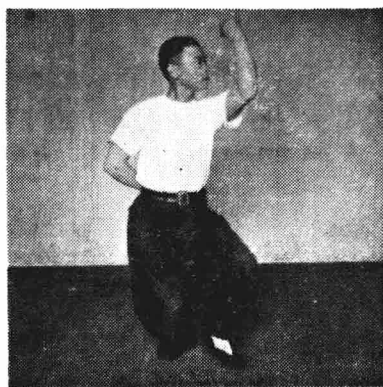
預備姿勢：并步

- (一) 右足稍向右前方移步，與左足成斜丁八字形，(右足跟與左足凹相對，距約一拳)隨勢身向右微側。
- (二) 屈膝，提右足跟，身向下沉成右虛步寒裆勢。兩上肢同時動作：左手握空拳置于腰後，右手握如鉤狀下垂于裆前。
- (三) 右鉤手上提，使肘略高于肩，前臂與上臂似乎垂直，鉤手置于頭之右前方。
- (四) 松肩、屈腕、肘向胸、鉤尖向右，頭微偏，目注右掌心，舌抵上腭。含胸拔背，直腰收臀，少腹含蓄，緊吸慢呼，使氣下沉(身勿前後左右傾斜)；兩腿前虛後實；前腿虛中帶實，後腿實中求虛。(圖6)



图(6)

图(7)



三、 倒拽九牛尾势

原文：

- (一) 小腹运气空松 前跪后腿伸直
二目观拳 两膀用力
- (二) 两髋后伸前屈 小腹运气空松
用力在于两膀 观拳须注双瞳

动作要领：

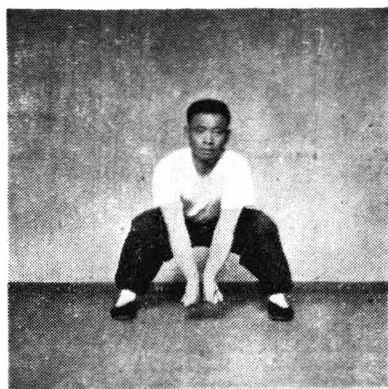
预备姿势：并步

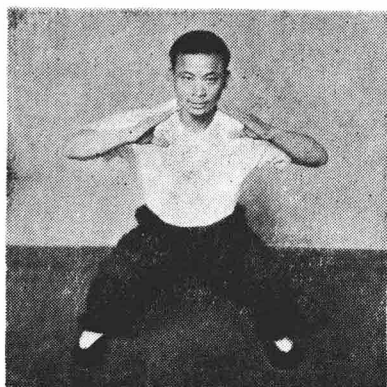
- (一) 左腿向左平跨一步（距较肩为宽）两足尖内扣，屈膝下蹲成马裆势。两手握拳由身后划弧线形向裆前，拳背相对，拳面近地，随势上身略前俯，松肩、直肘，昂头，目前视。（图8）
- (二) 两拳上提至胸前，由拳化掌，成抱球势（上身动作与韋馱献杵势（一）同），随势直腰。肩松肘曲，肘略低于肩，头端平，目前视。（图9）
- (三) 旋动两掌，使掌心各向左右（四指并拢朝天，拇指外分，成八字掌，掌应挺紧）随势运劲徐徐向左右平（分）推，至肘直。（图10）松肩，直肘，腕背屈，腕、肘、肩相平。
- (四) 身体向左转侧，成左弓右箭势（面向左方）。两上肢同时动作：左上肢外旋，屈肘约成半圆状；

拳心对面，双目观拳，拳高約与肩平；肘不过膝，膝不过足尖。右上肢内旋向后伸，拳背离臀；肩松，肘微屈。两上肢一前(外旋)一后(内旋)作螺旋勁，上身正直，塌腰收臀，鼻息调匀。(图11)

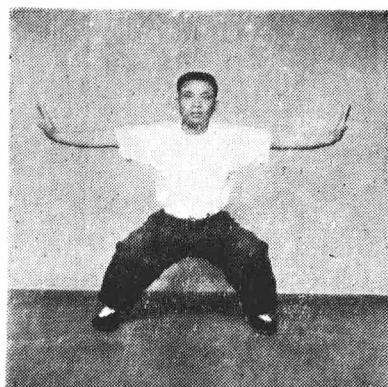
- (五) 身体向右轉側，面向前方，左弓步变馬裆势。隨势左上肢内旋移至身后；右上肢外旋，再两拳同时由身后(划弧線)至裆前(拳背相对，拳面离地如本势(一))。
- (六) 同本势(二)。
- (七) 同本势(三)。
- (八) 与本势(四)乃左右之别，要領相同。(图12)

(图8)



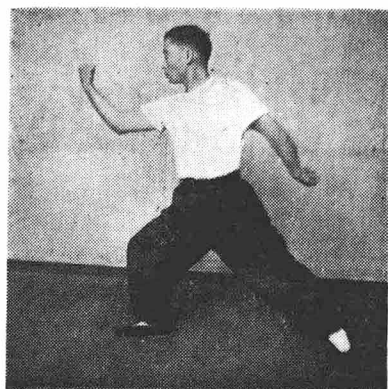
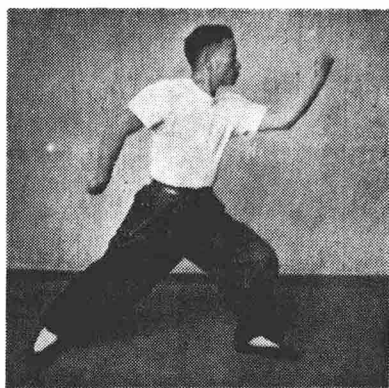


(图9)



(图10)

(图11)



(图12)

四、出爪亮翅勢

原文：

- (一) 掌向上分 足趾拄地 兩脇用力 並腿立直
鼻息調勻 目觀天門 牙咬 舌抵(抵)上腭
十指用力 腿直 兩拳收回 如挾物然
- (二) 挺身兼怒目 推手向當前
用力收回處 功須七次全

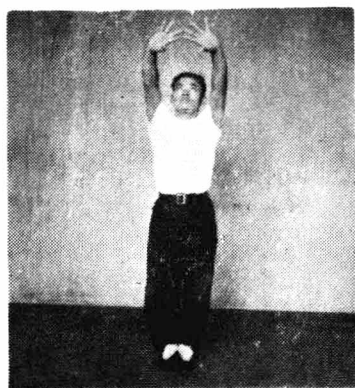
動作要領：

預備姿勢：并步

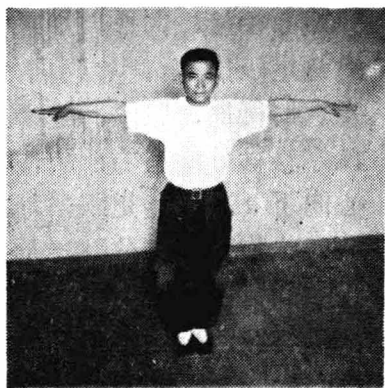
- (一) 兩手仰掌沿胸前徐徐上提過頂，旋腕翻掌，掌心朝天；十指用力分開，虎口相對，中、食指（右與左）相接；仰頭，目觀中、食指交接之處；隨勢足跟提起，離地約三四寸，以兩足尖支持體重。肘微曲，腰直，膝不得屈。（圖13）
- (二) 兩掌緩緩分向左右而下，上肢成一字平舉（掌心向下），隨勢足跟落地。再翻掌，使掌心朝天，十指仍用力分開，肩、肘、腕、掌相平。（圖14）（圖15）
- (三) 兩仰掌化拳，由身後向腰，成仰拳護腰勢。（圖16）

(四) 两仰拳化俯掌(拇指相接、十指用力分开)由胸前徐徐向前推,至肘直;随势足跟提起,离地约三、四寸。(图17、18)

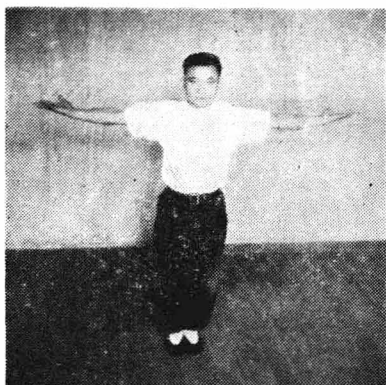
继而两掌背屈,使掌心朝前,指端向上,十指仍用力分开;目向前平视,肩、肘、腕相平,直腰,膝勿屈。(图19)



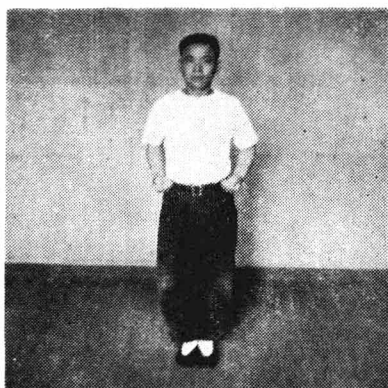
(图13)



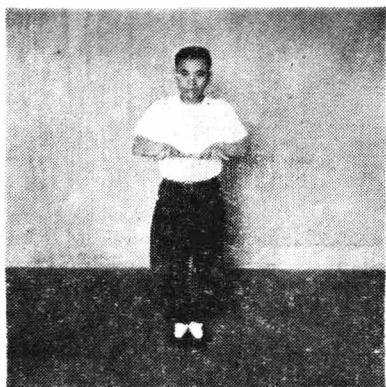
(图14)



(图15)

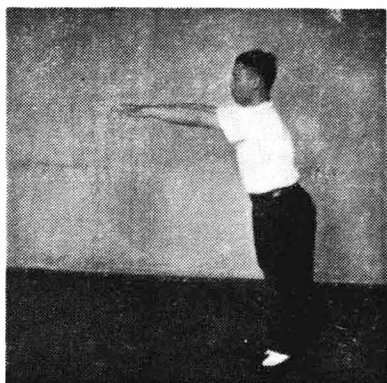


(图16)



(图17)

(图18)



(图19)

