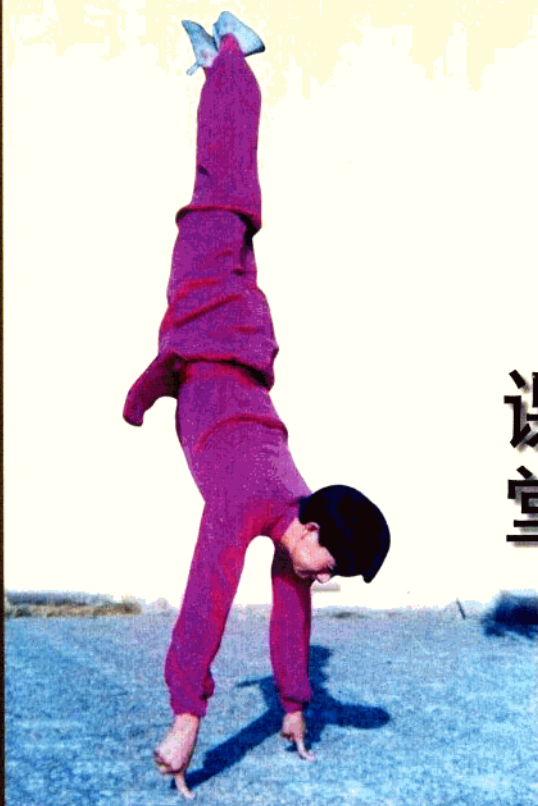


ERZHICHAN KETANG ERZHICHAN KETANG

二指禅

课堂



©张 斌 著

合肥工业大学出版社

前 言

武术是我国优秀的文化遗产,是东方文化中的一颗明珠,博大精深,源远流长,被称之为国粹,她是具有广泛的社会价值和民族特色的中国传统体育项目。

二指禅属武术范畴中的一个主要组成部分,是武术中的一门绝学,鲜有练成此功者。据有关报道,中国目前只有四个人不同程度地练成此功法,本书作者是其中技术较为完善的一个。二指禅是我国劳动人民在生活中创造出来的,由于此功法难度大,练习年限长,所以,无论过去还是现在都没有得到较好的普及。在本书中,作者化难就简,深入浅出,通过示范、要求、方法等程序,让读者循序渐进地掌握此功。本书所有图片都是作者亲身动作示范,具有真实性。

练习此功法,可以防身自卫、健体祛病、提高人体免疫力,特别能预防肩周炎、胸闷等疾病。此功法具有独特的风格,她是由内而外,由练习精、气、神、意、力、功等几个方面组成。强调在入静的前提下采取单个动作与连贯动作及分解动作,强调动作与呼吸方法相配合,从而使每个环节得到全面的锻炼和提高。

在练习二指禅的过程中,思想一定要集中,不可麻痹大意。这是练习此功的一个重要环节,一定要意与气合,气与力合,以气催力,才能充分发挥自身的能

量,做好每一个动作。在没练习之前应先知道什么叫“二指禅”,以中指或食指完成单臂或双臂倒立的动作,称为“二指禅”。以食指完成单臂或双臂倒立的动作称为“一指禅”。

凡练习此功法者,刚开始会觉得没有什么意思,苦闷、心烦、情绪不好。出现这种现象归根结底是因为刚开始学习,没有深刻体会,不能领略其中的乐趣,若能持之以恒,不但手指强劲有力,坚硬如铁,臂力也倍增,防卫技能大增。练习此功法者必须经过一番苦练才能达到要求。所以在练习此功时一定要按要求和自身情况循序渐进,不要操之过急,以免伤筋动骨,适得其反。总之,在练功中力求动静相兼、内外双修,不能虎头蛇尾,半途而废。只要下恒心,吃大苦,多用脑,坚持不懈地练习,在不长的时间内定会有收获,愿此功帮你强身健体,使你充满活力。

目 录

前言	(1)
教与学	(1)

第一章 指法、手型、基本动作方法及要求

1. 二指禅指型	(4)
2. 一指禅指型	(5)
3. 二指禅倒立和做俯卧撑动作时的指型	(6)
4. 一指禅倒立和做俯卧撑动作时的指型	(7)
5. 二指禅站立式俯卧撑指型	(8)
6. 二指禅单臂倒立和做单臂俯卧撑动作时的指型	(9)

第二章 二指禅动作名称、方法及要求

1. 二指禅站立式面壁俯卧撑	(12)
2. 二指禅站立式面壁斜下方俯卧撑	(15)
3. 二指禅水平俯卧撑	(18)
4. 二指禅斜下方双臂俯卧撑	(21)
5. 二指禅单臂俯卧撑	(24)
6. 二指禅斜下方单臂俯卧撑	(27)
7. 二指禅双臂靠墙反面倒立	(30)
8. 二指禅双臂靠墙正面倒立	(33)
9. 二指禅单臂倒立	(36)
10. 二指禅双臂空中倒立	(39)



11. 二指禅双臂支撑悬空	(41)
---------------------	------

第三章 一指禅动作名称、方法及要求

1. 一指禅下方俯卧撑	(44)
2. 一指禅面壁斜下方俯卧撑	(47)
3. 一指禅水平俯卧撑	(49)
4. 一指禅面壁俯卧撑	(52)
5. 一指禅靠墙反面倒立	(54)
6. 一指禅空中倒立	(57)

第四章 辅助练习功法名称、方法及要求

1. 磨指功	(62)
2. 劈空掌	(64)
3. 抡劈功	(67)
4. 插沙功	(70)
5. 揉指功(揉掌功)	(73)
6. 击物功	(75)
7. 双手靠墙倒立	(77)
8. 双手空中倒立	(80)
9. 单臂金刚锤	(83)
10. 金刚锤倒立	(86)
11. 单臂金刚锤俯卧撑	(89)
12. 对牛功	(92)
13. 二指禅站立式俯卧撑	(94)
14. 铁砂掌功	(96)
15. 负重金刚锤	(99)
16. 负重金刚锤倒立	(101)



第五章 二指禅或一指禅功法的技击运用

1. 鞭腿动作防守反击术 (106)
2. 反击刺喉术 (109)
3. 反面反击刺眼术 (112)
4. 跪步刺腹术 (113)
5. 抱腿砍脖术 (114)
6. 抱脖反击术 (115)
7. 直拳反击术 (116)
8. 攻击受阻反攻击术 (117)
9. 顺手牵羊术 (119)
10. 锁喉术 (121)
11. 摆拳防守进攻术 (123)
12. 踹腿防守反击术 (125)
13. 骑虎锁喉术 (126)
14. 锁喉反击术 (127)
15. 摆拳反击术 (128)
16. 提膝防守反击术 (130)

注意事项及说明

运动量一览表

后记

教 与 学



一、第一阶段

主要是了解一、二指禅的基本手型,知道一、二指禅的动作、规格、姿势、方法及要求。了解此功法的全部内容,在大脑中建立初步印象动作。功法所有示范动作都分正面和侧面两种,每一个示范动作都是真实功夫,是作者亲身示范。作者以具体、直截了当、一点就明的讲解和分解示范动作的手法,使练习者一看就明白,就能够充分地掌握要领,提高功力。

二、第二阶段

在第一阶段的基础上进行第二阶段的教学内容,按照本书编写顺序、规格、要求,由基本的手型过渡到具体功法上,动作从易到难,每一个环节都紧紧相扣。动作安排合理,使练习者在不知不觉中练到最后的难度动作。在这一阶段里主要是学习二指禅的方法、名称,在练习过程中不可着急,慢慢地练习,直到可以用双臂二指正面靠墙倒立或空中倒立,方可进入下一阶段的练习。

三、第三阶段

本阶段是在第二阶段的基础上完成各种动作。这一阶段动作难度大,要求练习者一定要能吃苦,坚定意志,方可完成。每个动作都是由食指支持全身每一个环节完成的。注意力要集中,做难度大的动作时发出“嗨”声,这有助于全身力量及精神的集中,也是以气催力的表现。发声以后要充分的闭气,不做呼吸运动,直到这个动作完成为止,方可做深呼吸运动,这有助于放松肌体紧张,促进血液循环。

四、第四阶段

这个阶段是练习此功法的外在辅助练习,有助于提高手指和肩及全身的肌肉能力,增加手指硬度。通过多种不同的方法,进行多方面的锻炼,从而达到提高的目的。

五、第五阶段

这个阶段是练习此种功法的具体体现,通过长时间的练习,身体健康,手指硬度如铁,力大无比。所以,通过这个环节的学习,自己能够具备真正的功夫。此功不可乱用,不到万不得已时不可使用。



第一章

指法、手型、基本动作方法及要求



1. 二指禅指型

【方 法】二指禅指型是指中指与食指伸直并分开1cm 距离,其余三指屈于手心,大拇指紧压在无名指和小指上。(图1-1)

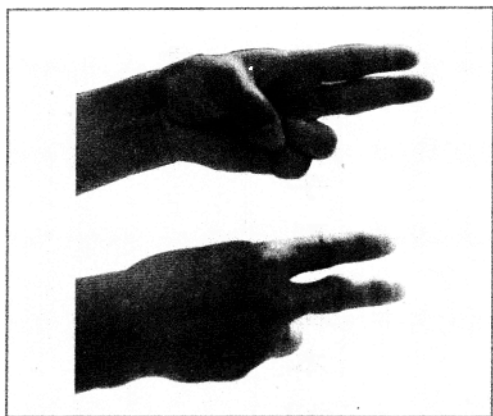


图1-1

【要 求】紧握其余的三指,不要留空隙,便于把力量集中在双指上。

【呼吸方法】自然呼吸。

【注意事项】手臂伸直,注意力集中。



2. 一指禅指型

【方 法】一指禅指型是指食指独立伸直用力,其余四指屈于手心,大拇指紧压在中指和无名指上。

【要 求】紧握其余的四指,不要留空隙,便于把力量集中在食指上。(图1-2)

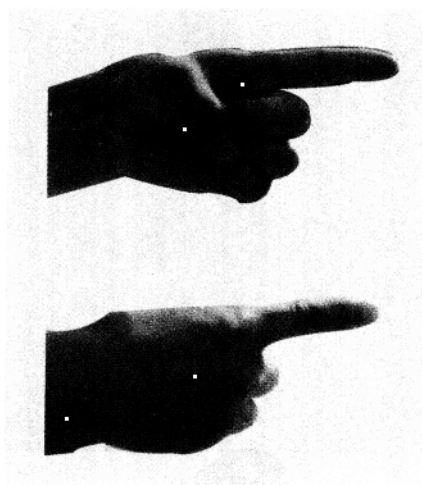


图1-2

【呼吸方法】自然呼吸。

【注意事项】手臂伸直。一指禅的动作难度较大,注意力一定要集中。

3. 二指禅倒立和做俯卧撑动作时的指型

【方 法】手臂伸直,食指及中指触及地面并分开1cm的距离,其余三手指屈于手心,大拇指紧压在无名指和小指上。(图1-3)



图1-3

【要 求】手指的指尖要与手背、手腕、肩部成一条直线,不可弯曲任何部位。

【呼吸方法】由于手指没有受到压力,在指型介绍中都是以自然呼吸为主。

【注意事项】手臂伸直。注意力集中。



4. 一指禅倒立和做俯卧撑动作时的指型

【方 法】手臂伸直,食指触及地面,其余的四指屈于手心内,大拇指紧压在中指和无名指上,有助于力量的集中。(图1-4)

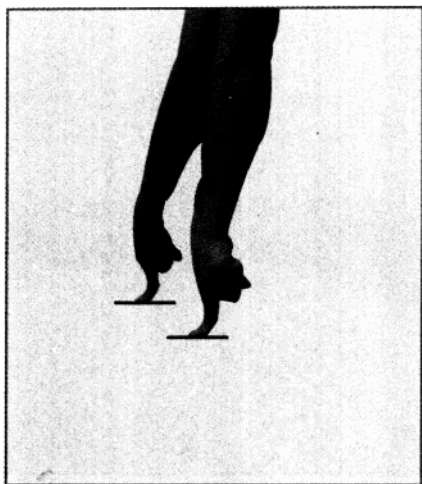


图1-4

【要 求】屈于手心的四指要充分用力握紧,不要留空隙,把全部力量集中在食指上完成动作。

【呼吸方法】由于手指没有受到压力,在指型介绍中都是以自然呼吸为主。

【注意事项】手臂伸直。一指禅的动作难度较大,注意力一定要集中。

5. 二指禅站立式俯卧撑指型

【方 法】正面对着墙或斜对着墙(身体与墙成一定角度)做俯卧撑,手指触及墙,二指禅采用中指食指触及,其余三指屈于手心。(图1-5)

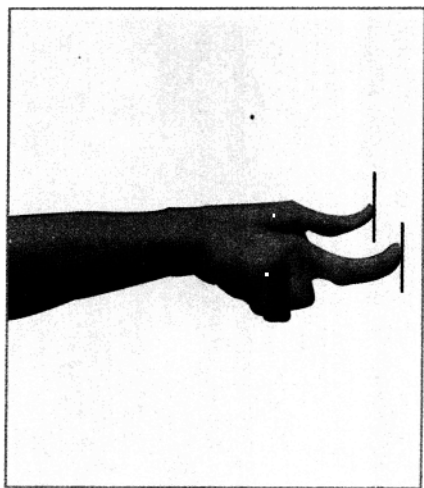


图1-5

【要 求】手指、手背、手腕都要全部用力,握紧手心,不要留空隙。

【呼吸方法】由于手指没有受到压力,在指型介绍中都是以自然呼吸为主。

【注意事项】在做俯卧撑时,手臂伸直(如图1-5),不要出现沉肘关节,不要把腕关节和手背弓起来。



6. 二指禅单臂倒立和做单臂俯卧撑动作时的指型

【方 法】以中指和食指触及地面,并分开1cm 宽的距离,其余的三指屈于手心。(图1-6)



图1-6

【要 求】手指、手背、手腕都要全部用力,握紧手心,不要留空隙。

【呼吸方法】由于手指没有受到压力,在指型介绍中都是以自然呼吸为主。

【注意事项】在做单臂俯卧撑或倒立时,手臂伸直用力。

-
- - -
- - -
- - -
- - -

- - -
- - -

-
- - -
- - -
- - -
- - -

-
- - -

- - -
- - -
- - -
- - -
- - -

- - -
- - -

- - -
- - -
- - -
- - -
- - -

- - -
- - -



第二章

二指禅动作名称、方法及要求

