

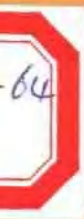
实用气功图谱

SHI YONG QI GONG TU PU

编著 黄 健 陈 雷 宋天彬



上海中医药大学出版社



实用

气

功

图

谱

编 著
黄 健
陈 雷
宋天彬

上海中医药大学出版社

责任编辑 姚 勇
装帧设计 薛 珠
技术设计 刘 坚 刚

实用气功图谱

编著 黄 健 陈 雷 宋天彬

上海中医药大学出版社出版发行

新华书店上海发行所总经销

(上海零陵路 530 号 邮政编政 200032)

上海市印刷十一厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 5.5 彩图 362 幅

1997 年 4 月第 1 版 1997 年 4 月第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81010-338-5/R.324 定价: 60.00 元

前言

气功是中国古代劳动人民在长期生产、生活和同疾病与灾害作斗争的实践中逐渐创立的一种自我身心锻炼的方法,具有悠久的历史。它是中国民族文化遗产中的一个瑰宝,也是中国传统中医学的一个重要组成部分。气功锻炼具有防病治病、强身健体、延年益智等作用,千百年来为中华民族的医疗保健事业作出了巨大的贡献。

中国气功起源于公元前二三千年的新石器时代,至今已有四千多年的历史,在漫长的发展过程中,经众多气功家及气功爱好者的共同努力,并不断地吸取不同时期的各种养生保健经验,特别是医、儒、释、道、武各家之精华,使气功得到了不断充实、提高,并形成了各具特色的吐纳派、静定派、存想派、内丹派、导引派等不同的功法流派。解放以后,党的中医政策使气功得到了飞速的发展,四十几年中先后两次掀起了高潮。近十年来,更得到了外国学者和爱好者的关注,国内外几乎同时掀起了“气功热”。使气功在基础理论、功理功法、临床应用、作用原理诸方面,都得到了完善。由此气功也从简单的一技一法,发展为理论完整、功法丰富、疗效独特的一门新兴学科——气功学。

气功锻炼以“调心”、“调息”、“调身”为三大基本要素,合称“三调”。所谓调心是指身心的安静与松弛,或意守一定的部位,调息是指呼吸的调整和内气运行的把握,调身则指姿势的调整或有一定的动作。关于三调的具体操作,各种气功专著均有描述,尤其是关于调心、调息的操作与应用,文字描写已较清楚,看书学练,不难掌握。唯调身的操作,文字较难写清楚,而调身又是三调的重要组成部分,在导引派功法中,尤其是这样。姿势或动作的不正确,不但会影响练功的效果,甚至还会引起气功偏差。无论古代,还是近代或当代,都有为数

不少的气功著作,为气功动作配以插图,尽量做到图文并茂。但插图毕竟不够直观。正是出于这一原因,本书想在这方面作一个新的尝试,选择一些有代表性的导引派功法(即动功),以照片指示动作,使读者能“按图索骥”,无师自通。

在本书的编著过程中,得到了上海市气功研究所、北京中医药大学气功教研室、全国气功教育研究会等众多同人、专家的指导、帮助,上海中医药大学国际教育学院的孟祝良等同志为本书的照片拍摄,不辞辛劳,付出了艰辛的劳动,不胜感谢!

由于气功学是一门还在建设中的学科,且以照片编著功法图谱,尚属首次尝试,加以编者水平有限,书中的不足和缺点在所难免,还望读者指正。

黄 健

1996年5月

于上海市气功研究所

目录

1 龙凤呈祥组功	1
2 天竺国按摩法	13
3 武当气功	20
4 伏虎功	29
5 易筋经	40
6 五禽戏	48
7 少林内功	62
8 乾坤三才桩	70
9 五行掌与六字诀	74



龙凤呈祥组功

沈新炎 编传 莫壮明 整理

回春功(全称为中国古代养生长寿术——道家秘传回春功),原本是在全真华山派门内和宫廷中秘传的、回春长寿的高雅养生术,已经有八百多年的历史。回春功的主要特点,是在巧妙的意念导引下,进行轻松、愉快、柔顺、和谐的身心运动,达到动静相兼,性命两修,精气神形齐炼,使人回复青春活力,祛病强身,益智延年。学练回春功对于神经衰弱、高血压、慢性肠胃炎、便秘、糖尿病、关节炎、鼻炎、前列腺肥大、颈椎腰椎增生、骨质疏松、更年期综合征等,均有良好的功效,对于减肥、滋润皮肤更具独到功效。

龙凤呈祥组功由四势单功组成,是回春功系列功法中有代表性的一组功法,既包含了回春功所固有的功效,也显示了典雅古朴、舒展圆润、不是舞蹈胜似舞蹈的艺术美感。



第一势：意念青春



图1-1 面南,自然站立,双目轻闭,回想自己的青春年华,内心愉快,而含微笑。

第二势：导气令和



图1-2 自然站立,两臂下垂,两手中指轻贴大腿,全身放松,神态安祥。



图1-3 两手翻掌,掌心向前,五指自然微屈。

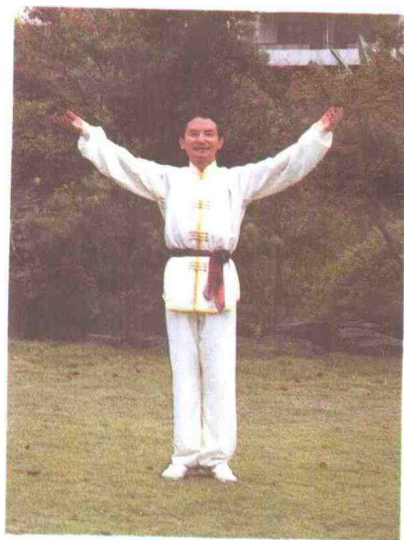


图1-4 逆腹式呼吸(鼻吸鼻呼),吸气,收小腹,提会阴、脚跟踮起,两手上举,引体向上。



图1-5 继续吸气,引体向上,两手在头顶上方合掌。



图1-6 缓缓呼气,合掌下落,全身放松,脚跟落地;待合掌下落至拇指对着大突穴时,再吸气。

第三势：青龙游春



图1-7 缓缓呼气,合掌由大突穴下落至裆前,全身进一步放松



图1-8 合掌在裆前缓缓分开,掌心向里,回复到起势状,达到全身松柔,气息平和



图1-9 自然站立,两臂下垂,两手中指尖轻贴大腿,全身放松,神态安祥,以作预备

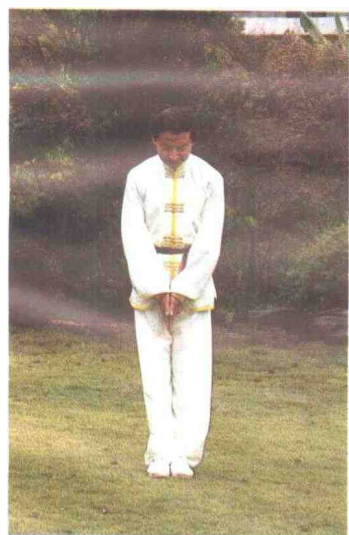


图1-10 上体稍前倾,两脚全开,两腿相靠,两手在裆前合掌作龙游起势



图1-11 两肩上升带动合掌上提,同时吸气



图1-12 两肩后转下落,呼气,合掌拇指对右天突穴



图1-13 合掌七举,引体向上,脚跟踮起,收小腹,提会阴。

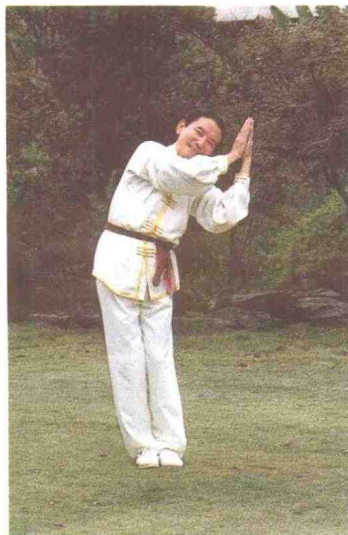


图1-14 龙游左势之一:合掌沿头面部左侧圆周形下行,臀部相应向右后侧摆开,脚跟落地,重心下降



图1-15 左势之二:合掌由脸面左侧圆周形下行至天突穴前,臀部相应由右后侧摆回正中,弯腰屈膝。



图1-16 左势之三:合掌由颈前右侧圆周形下行,臀部相应向左后摆开,重心续降。



图1-17 左势之四:合掌由右侧圆周形下行至肚脐(神阙穴)前,臀部相应由左后侧摆回正中,重心再降。

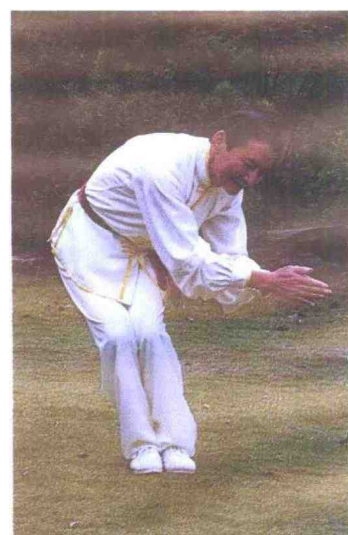


图1-18 左势之五:合掌由肚脐前向左侧圆周形下行,臀部相应向右后下坐摆开,重心续降。



图1-19 左势之六：合掌由左侧圆周形下行至手腕对着两膝前，臀部相应由右后侧摆回正中，重心再降。



图1-20 左势之七：合掌由两膝前向右侧圆周形上行，臀部相应向左后侧上起摆开，重心上升。

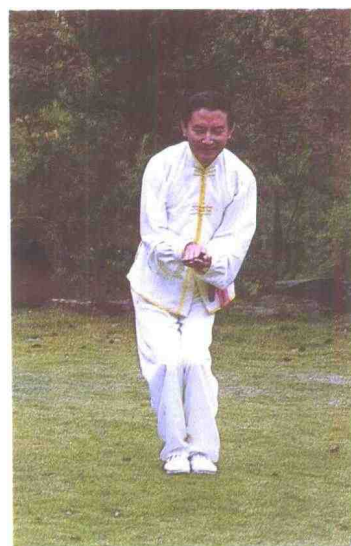


图1-21 左势之八：合掌由右侧圆周形上行至肚脐前，臀部相应由左后侧摆回正中，重心续升。



图1-22 左势之九：合掌由肚脐前向左侧圆周形上行，臀部相应向右后侧上起摆开，重心再升。



图1-23 左势之十：合掌由左侧圆周形上行至颈前，臀部相应由右后侧摆回正中，重心续升。

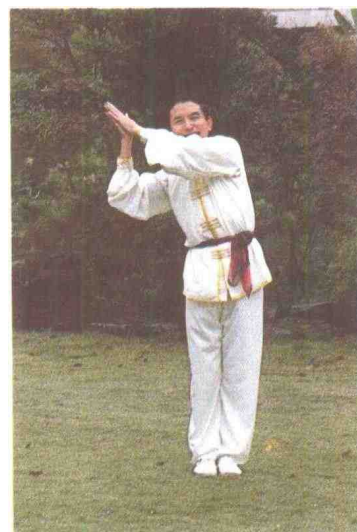


图1-24 左势之十一：合掌由颈前向右侧圆周形上行，臀部相应向左后侧摆开，重心再升。



图1-25 左势之十二：合掌由右侧圆形上行至头顶上方，臀部相应由左后侧摆回正中，脚跟踮起，收小腹，提会阴。

操作至此，龙游左势完成了一遍，宜再重复（图1-14~25）三遍，然后作龙游右势。右势的操作方法与左势相同，惟方向相反。



图1-26 合掌在头顶分开，五指微屈张开如抱球状，顺势摆向右，弯腰，内劳宫相对，眼看右手内劳宫，仍脚跟踮起。



图1-27 接着两掌同时摆向左，弯腰，内劳宫相对，眼看左手内劳宫，脚跟缓缓着地。

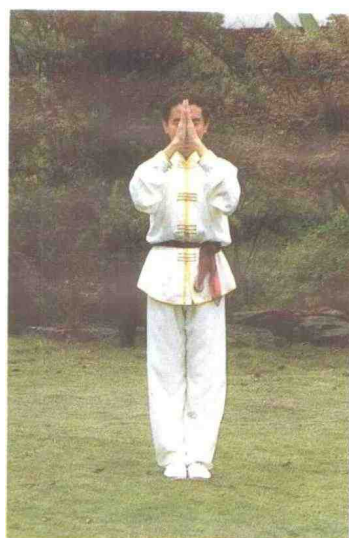


图1-28 双手在鼻梁前合掌。

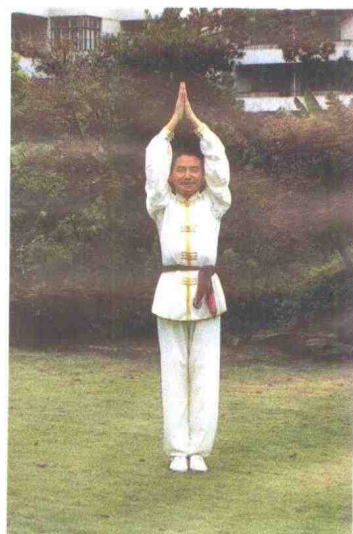


图1-29 合掌举过头顶，同时脚跟踮起，吸气。



图1-30 合掌沿身前任脉下行至裆前,指掌向下



图1-31 两手横开,两手中指尖轻贴凤市穴,同时缓缓呼气,



图1-32 重心右移,左脚分开,自然站立,

第四势：凤凰起舞

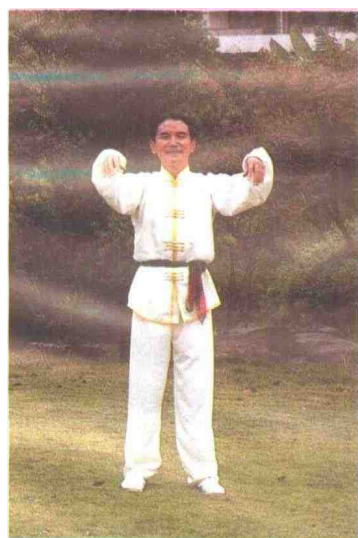


图1-33 起势:两臂自下而上向身前抬起至与肩同高,呈环抱形,掌心向下,手指自然微屈



图1-34 转向左势:两手向身前中线弧形运行,右手在上,左手在下,重心右移,左脚跟提起,躯干转向东南方

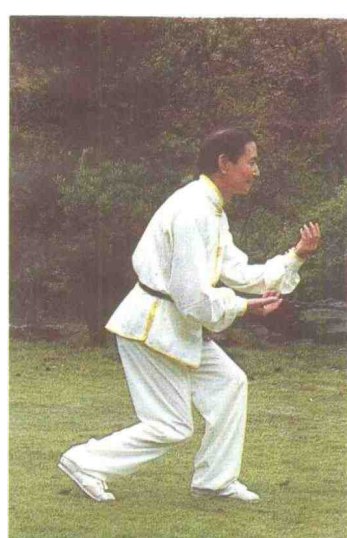


图1-35 收翅:左脚尖由里而外划一小圆向左前方迈出一个脚印,下肢屈膝稍下伏,两手臂外旋,左手向上,右手向下,两手背在胸前相交而过,掌心均向下。

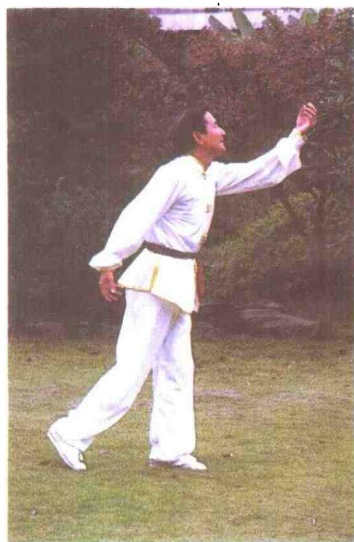


图1-36 展翅 左脚成左弓步,右脚大趾踮起,两腿根相合,左手弧形伸向左上方,右手弧形拉向右下方于大腿外侧,两手心互相照应。

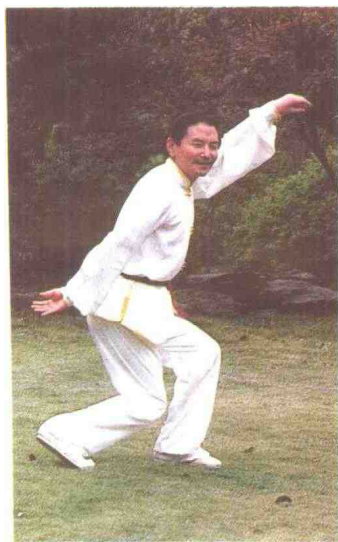


图1-37 翻掌回眸:身軀上起,腿根相合加緊。身向正東方,兩臂繼續向上下展開,里旋翻掌,左手高過頭頂,掌指形似鳳凰頭,右手指舒展呈鳳凰右翅,頭轉向南,目視西下方。



图1-38 轉肩起飛之一。身稍右轉,稍開,左肩回后,向下,向前圓轉;右肩向上,向后,向下圓轉。

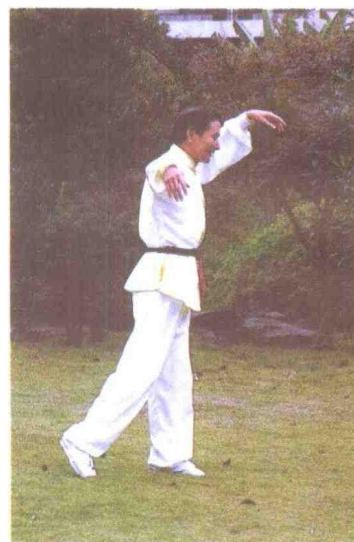


图1-39 轉肩起飛之二:兩臂、肘和腕隨左右肩圓轉作外旋,弧形伸展,左掌心斜向上,右掌心斜向下,軀干呈起飛狀,右腳踮起。

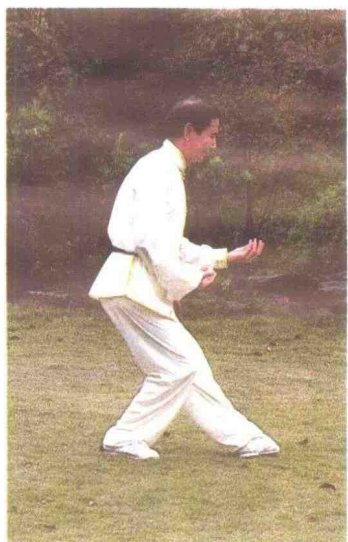


图1-40 收翅:轉向左后勢,右腳跟落地踏實,成右弓步,左腳跟提起,里扣,兩臂稍下落,兩手臂邊收攏,邊外旋作弧形運行,兩手背在身前相交而過,掌心均向上。

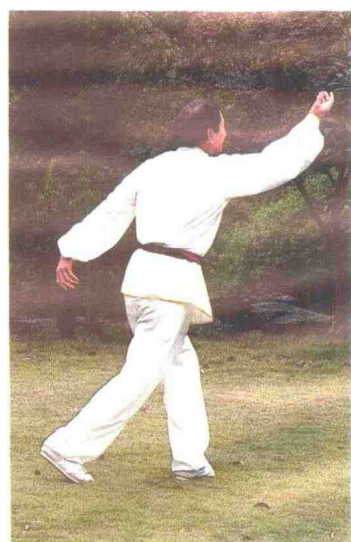


图1-41 展翅:成左弓步,上體稍前傾,右腳大趾點地,腿根相合,兩手臂上下展開,右手伸向東上方,勞宮穴與前額相照應,目視右勞宮穴,左手在左后方,掌心斜向下。



图1-42 翻掌回眸：身躯继续前倾并转向东北方，当右手高于头顶时，翻掌，掌心向下，左掌心向上，右脚拇趾点地，两腿根相合，身体面正北，目视西北下方。

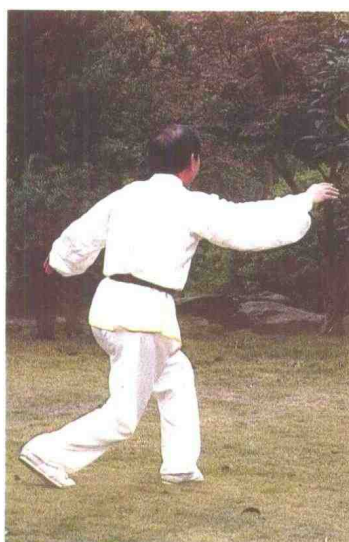


图1-43 转肩起飞之一：身稍左转，裆稍开，右肩向后、向下、向前圆转，左肩向上、回后、回下圆转。

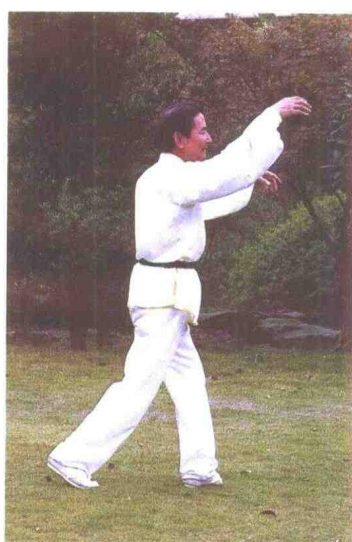


图1-44 转肩起飞之二：两臂、肘和腕随左右肩圆作外旋，弧形伸展，右掌心斜向上，左掌心斜向下，躯干呈起飞状，右脚跟踮起。

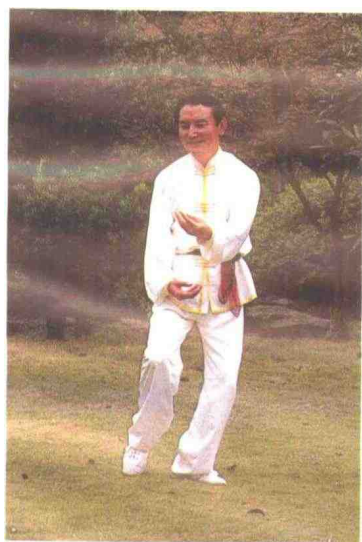


图1-45 转向右势：右脚跟着地，重心右移，双手稍下落随身右转，当面向正南方时，重心左移，身继续转向西南方。



图1-46 收翅：两手臂边收拢，边外旋作弧形运行，两手背在身前相交而过，掌心均向上，同时右脚尖由里面外划一小圆，向右前方迈出一个脚印，屈膝。



图1-47 展翅：成右弓步，上体稍前倾，左脚大拇趾点地，腿根相合，右手弧形伸向右上方，左手弧形拉向右下方于大腿外侧，两手心互相照应。



图1-48 翻掌回眸：两臂里旋翻掌，右手掌指形似凤凰头，左手指舒展呈凤凰左翅，头转向南，目视东南下方。



图1-49 转肩起飞之一：身稍左转，裆稍开，右肩向后、向下、向前圆转；左肩向上、向后、向下圆转

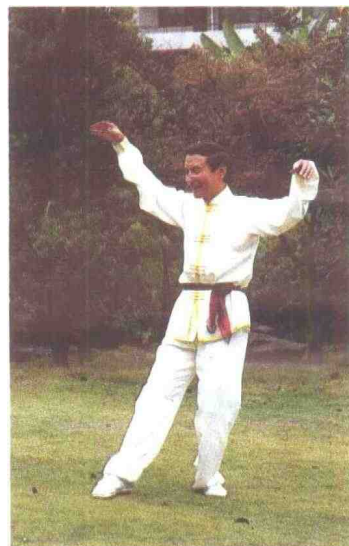


图1-50 转肩起飞之二：两臂、肘和腕随左右肩圆转作外旋，弧形伸展，右掌心斜向上，左掌心斜向下，躯干呈起飞状，左脚跟踮起。

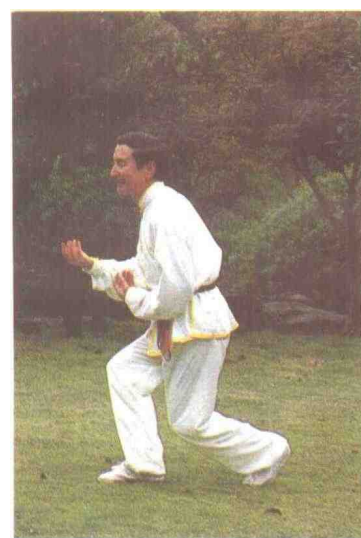


图1-51 转向右后势：左脚跟落地踏实，成弓步，右脚跟提起，里扣，两臂稍下落；转收翅，两手臂边收拢，边外旋作弧形运行，两手背在身前相交而过，掌心均向上。

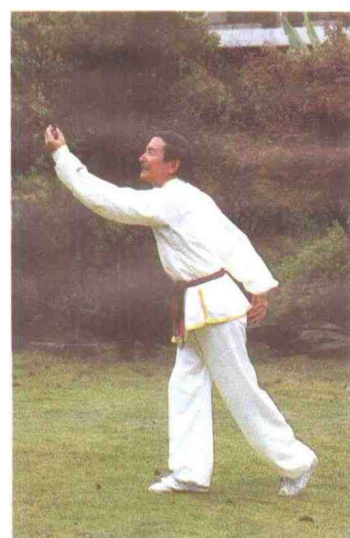


图1-52 展翅：成右弓步，上体稍前倾，左脚大拇趾点地，腿根相合，两手臂上下展开，左手伸向西上方，劳宫穴与前额相照应，目视左劳宫穴；右手在右后方，掌心斜向下。

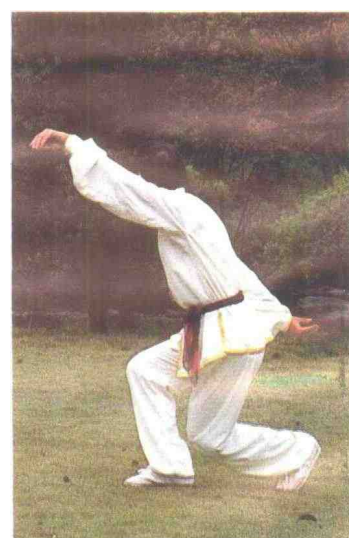


图1-53 翻掌回眸：身躯前倾并转向西北方，两手同时翻掌，左掌心向下，右掌心向上，左脚拇趾点地，两腿根相合。

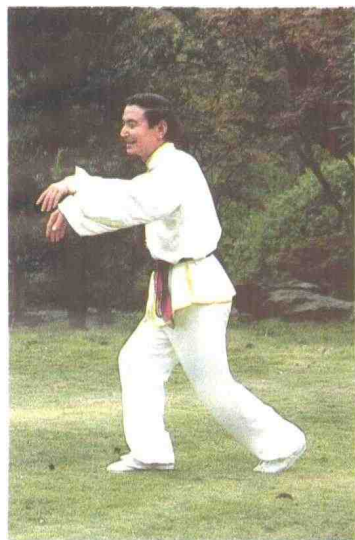


图1-54 转肩起飞之一：身稍左转，裆稍开，左肩向后、向下、向前回旋，右肩向上、向后、向下圆转。



图1-55 转肩起飞之二：两臂、肘和腕随左右肩圆转外旋，弧形伸展，左掌心斜向上转向下，右掌心斜回下，躯干呈起飞状，右脚尖踮起（身体左转，以便做收势）。

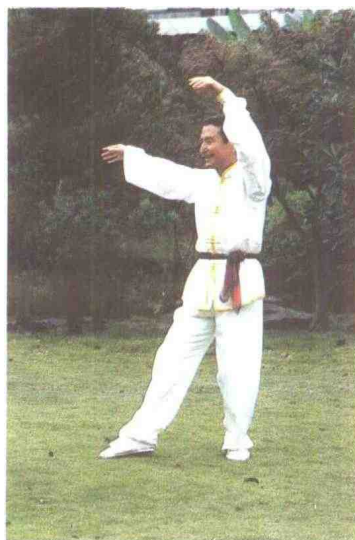


图1-56 收势之一：左脚跟落地踏实，重心左移，右脚跟提起外移，脚尖向西南踏实，身左转回正直，重心逐渐右移，双手逐渐下落。



图1-57 收势之二：双手下落至裆前合掌，同时收左脚，与右脚跟相靠拢。



图1-58 收势之三：以两肩上臂带动合掌沿任脉上提，掌指向下，吸气，提至神门穴对神阙穴时，双肩后转下落，呼气，掌指上旋；接收势之四：双手合十继续上举至大指指对大穴穴时，再吸气。

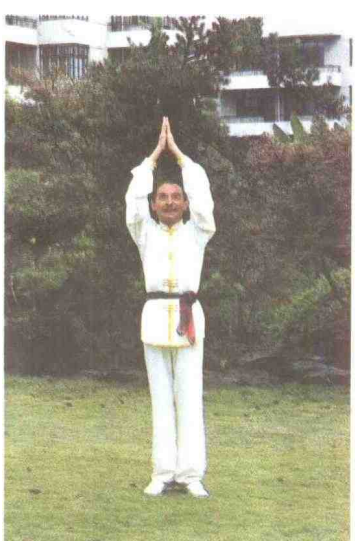


图1-59 收势之五：双手合十继续上举过头顶，同时脚跟缓缓提起。