

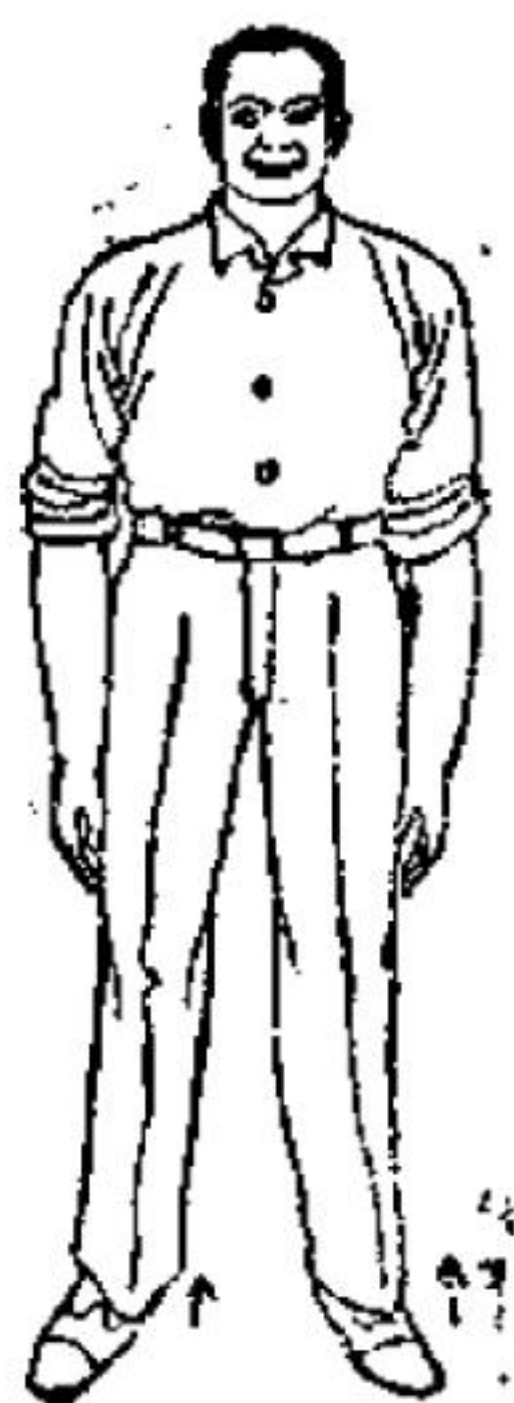


图 2-6

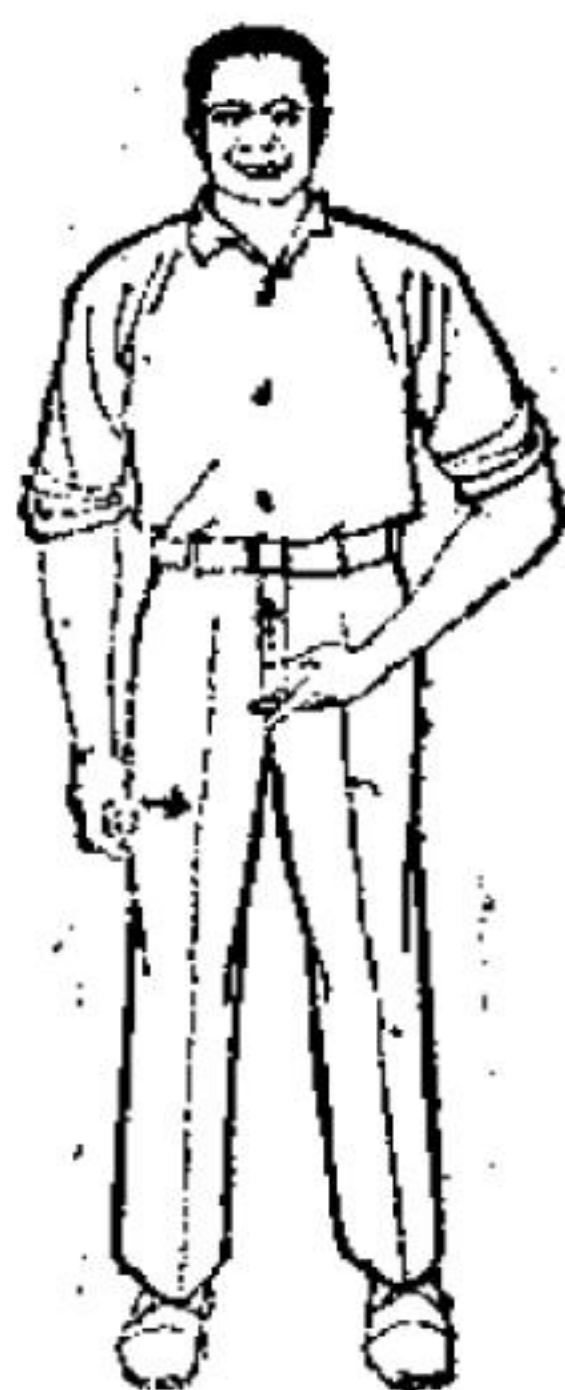


图 2-7



图 2-8

向身前缓慢提起，小指少泽穴对任脉的曲骨穴（图 2-7）。左手小指少泽沿任脉上行至膻中穴；同时，右手（阳掌）缓慢提起，小指少泽穴对任脉曲骨穴；同时，重心渐渐落于右脚（图 2-8）。

3. 左上元势（也称麻姑献桃左势）（图 2-9~11）

两手阳掌继续上行，左手小指少泽穴对准水沟穴时，头向左转，目光向左平扫，同时右手小指少泽上行到膻中穴；与双手上行同时，左脚微提，以脚尖虚步沿地面弧形运经右脚内侧后向左前方 45 度出步（图 2-9）。左手继续向左上方尽量



图 2-9

上举，渐渐弧旋翻掌成阴掌同时右手继续上行小指少泽穴对准水沟穴，同时左脚踏实徐徐屈膝，身体重心移至左腿，成左弓步（图 2-10）。接着右腿随身左转，右脚跟提起、脚尖点地，以大腿根部向左腿根部紧扣（图 2-11）。



图 2-10



图 2-11

4. 右上元势(麻姑献桃右势)(图 2-12~14)

当左势完成后，上举到顶端的左手就舒指、转腕、旋臂，作海底捞月势下行，同时头向右转，右手向右上方缓慢弧旋上举，这时身体重心落到左腿，右脚微提，以脚尖虚步沿地面弧形运经左脚内侧后向右前方 45 度出步（图 2-12）。左手阳掌小指少泽穴沿任脉曲骨穴继续上行至膻中穴，右手继续缓慢弧旋上举，上举到顶端前翻掌，掌心朝下，劳宫斜对百会穴；同时右脚踏实徐徐屈膝，躯干随之向右转，身体重心落于右腿，成右弓步（图 2-13）。



图 2-12



图 2-13



图 2-14



图 2-15

接着左腿随身右转，左脚跟提起、脚尖点地，以大腿根部向右腿根部紧扣(图 2-14)。

5. 当做完第一次右势再转向左势时，做法与左势转向右转时相同，惟方向反(图 2-15)。

上元功的左、右势各做 8 次，然后再做收势。

6. 收势(图 2-16~21)

具体做法同回春功收势一样(见本书第 19、20 页)。

(二) 作用

1. 疏理经络，调和气血。上元功整套动作，从预备势、左势、右势到收势，始终贯彻寓调心、调息于调身(姿势)之中，以巧妙地导引肢体柔韧活动，疏理十二经和奇经八脉，使元气循经络运行，从而培补元气，归顺内脏，平秘阴阳，活血化瘀，提高整个肌体的健康水平。

2. 促进“造精”，“还精补脑”。这是上元功的主要功

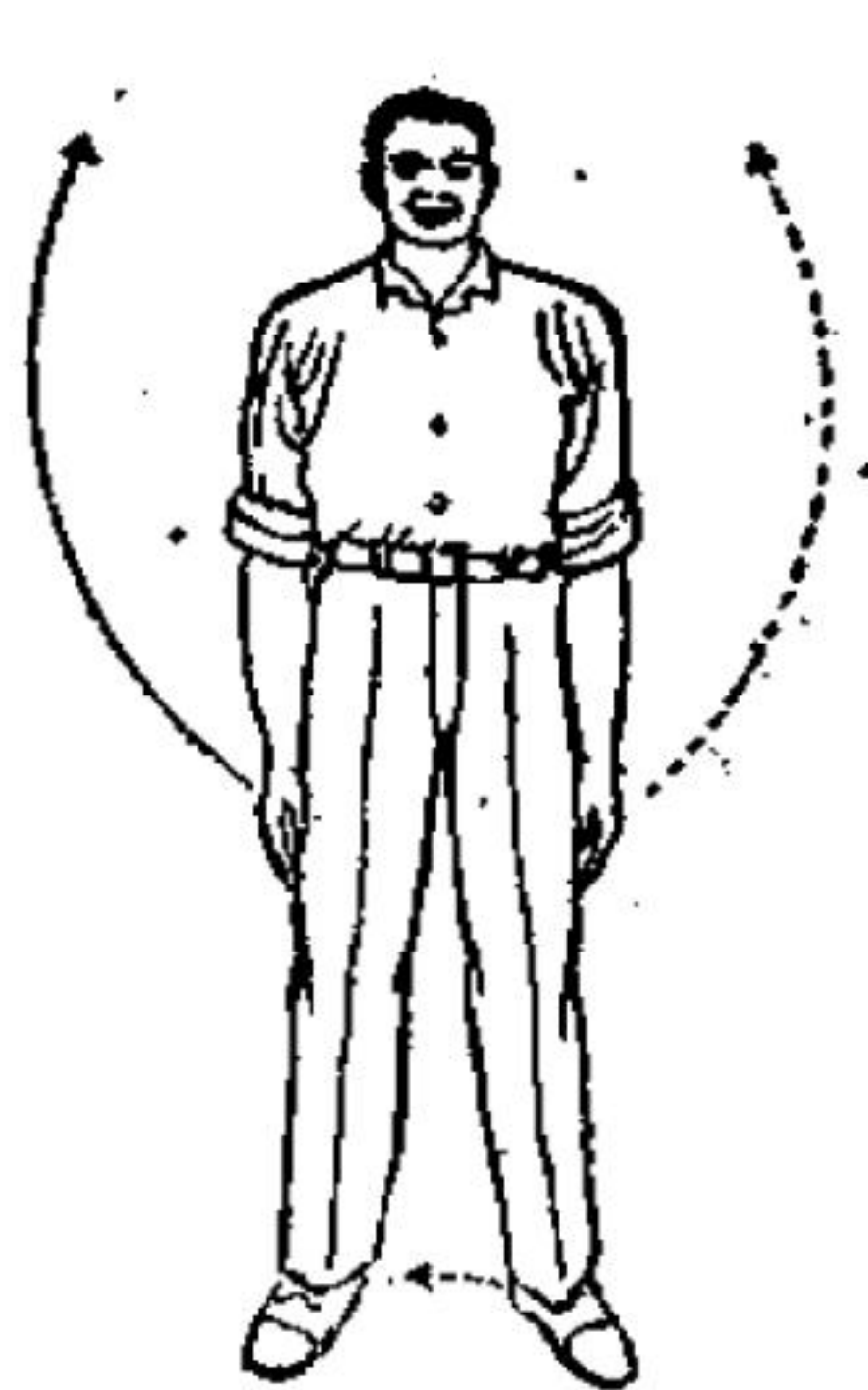


图 2-16



图 2-17

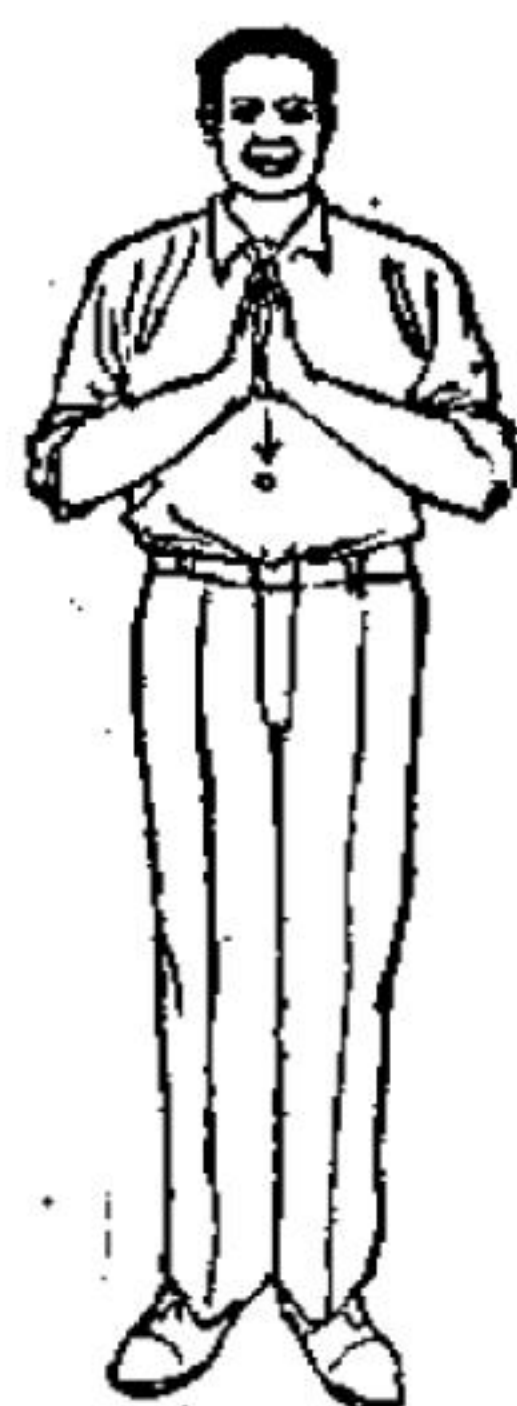


图 2-18



图 2-19

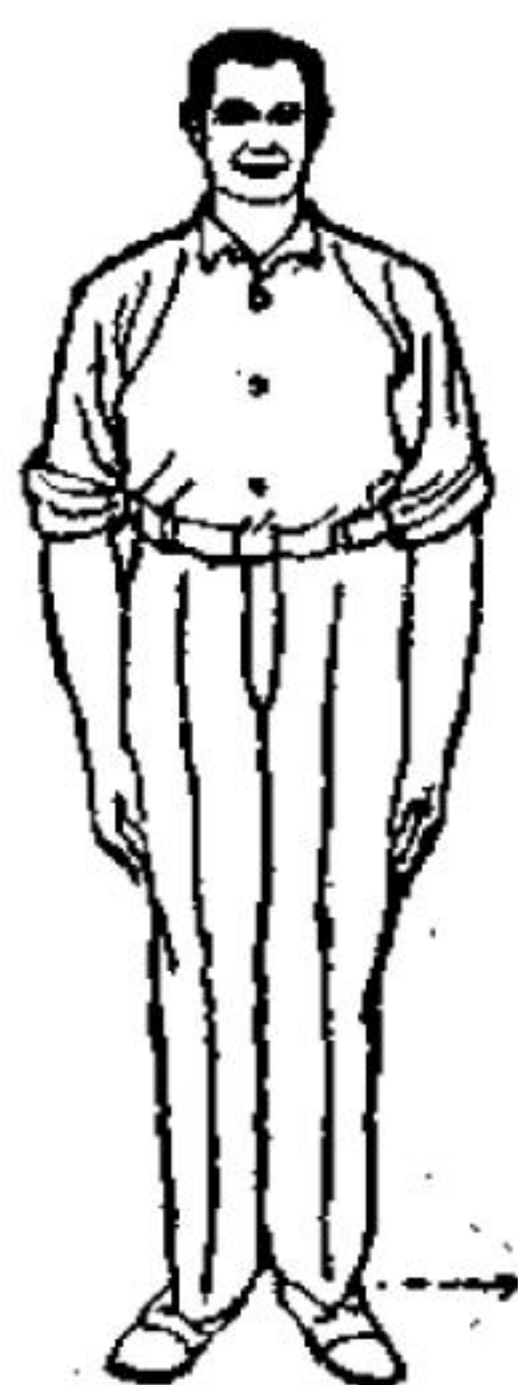


图 2-20



图 2-21

效。上元功左、右两势，以大腿根部从左右两个角度轻柔地挤压和扣紧，并通过肢体和意念的导引，使活跃的精气更好地上行滋养大脑，起到“还精补脑”的作用。同时，该功法由于左、右两势对四肢和腰部的牵引动作，大大沟通了肝、肾、膀胱各条经络的循行，调节了各部组织器官的通路。因此，对于男子还可防治疝气、精索曲张；对于女子，也可防治阴道肌层松弛或因肾亏而引起的腰背痠痛等。

3. 通利关节，调理三焦。上元功各势使上下肢的骨骼、关节和肌肉通过对称的、螺旋形的里外圆转，柔韧而充分的运动，直接牵动和刺激手足三阴、手足三阳以及任、督两脉诸多重要穴位，因此，有助于通利全身关节，调理三焦。常练此功，不仅使人心平气和，胸怀舒畅，而且还能强健筋骨，坚实肌肉，滋润皮肤，体态健美。

第四章

(第三势)八卦功

本功特点是双手在左右体侧划的圆弧，形似“八卦太极图”，故名为八卦功。

(一) 操作

1. 预备势(图 3-1~5)

具体做法和“回春功”预备势相同(见本书第 14、15 页)。

2. 起势(图 3-6、7)

(1) 自然站立，两脚与肩同宽，双臂自然下垂于体侧，全身肌肉放松，呼吸缓慢，目光平视，神态安详，意念青春，面含微笑(图3-6)。

(2) 双手自下而上向体前抬起，掌心向下，手臂渐成环抱弧形，抬至与肩平；双膝微屈

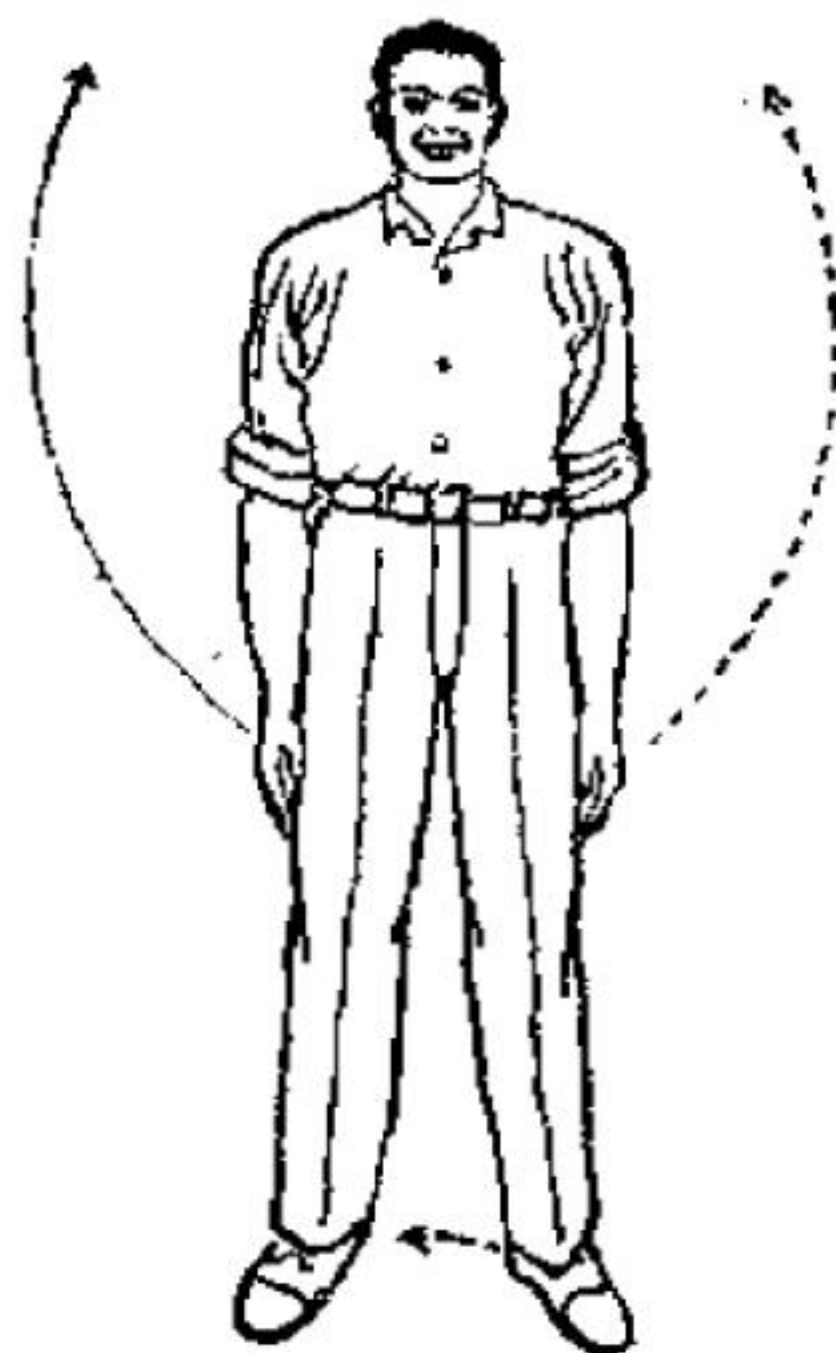


图 3-1



图 3-2



图 3-3

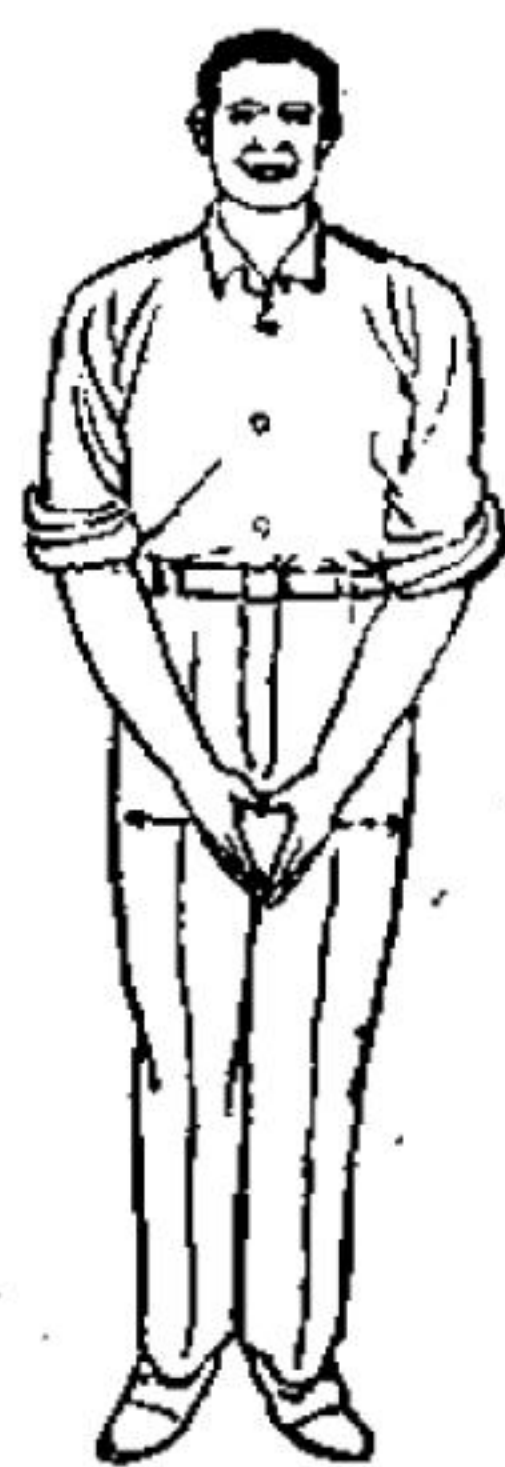


图 3-4

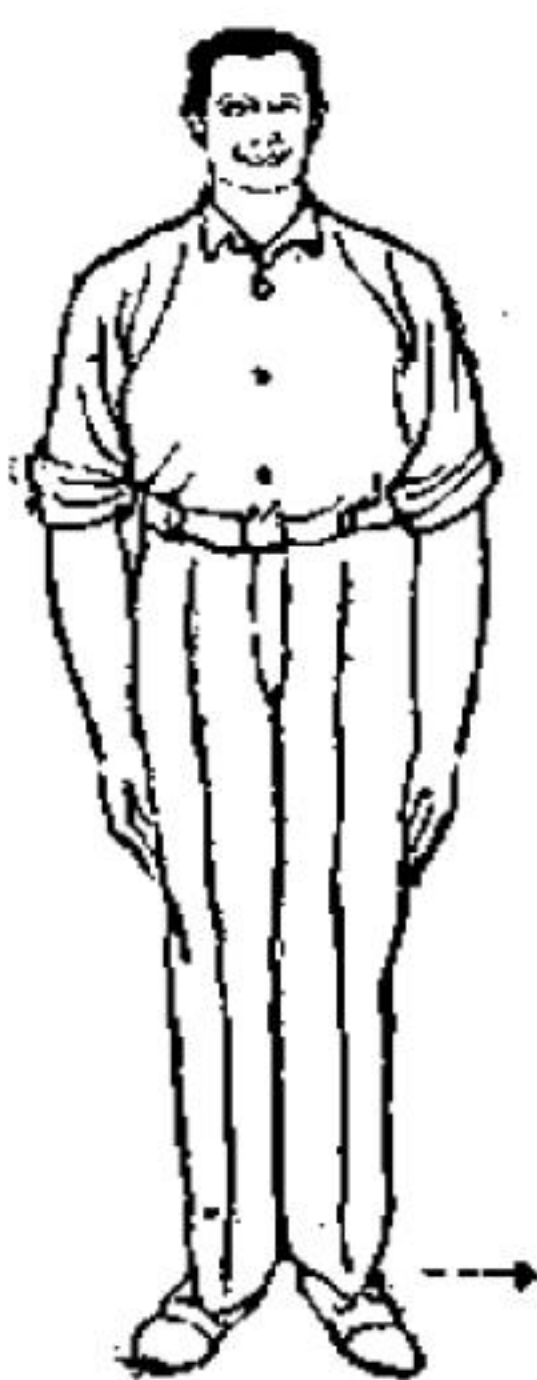


图 3-6

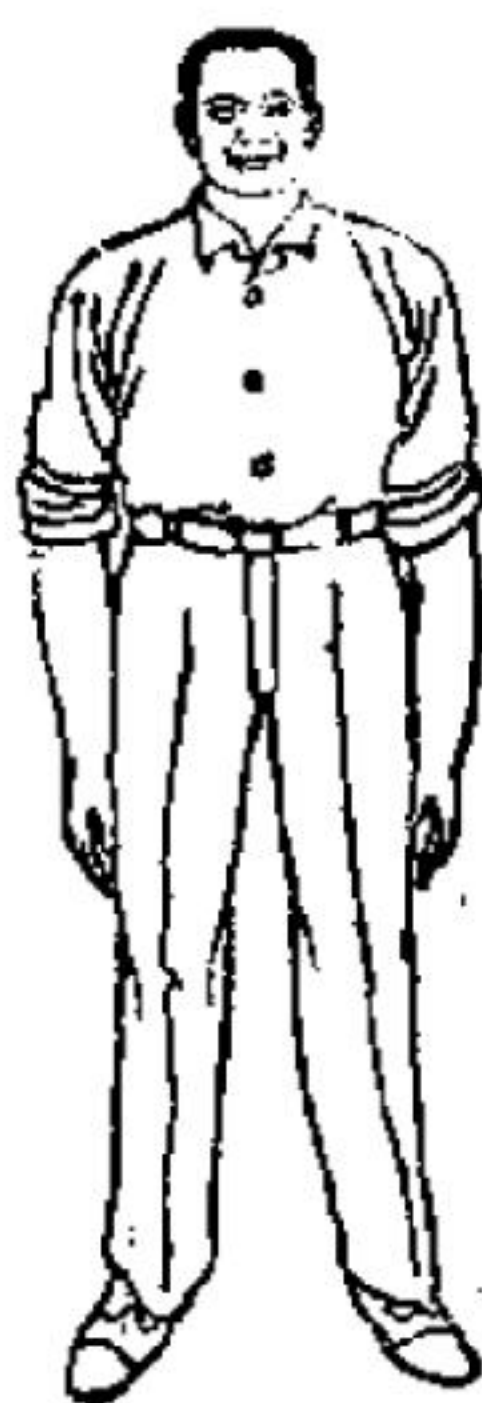


图 3-6



图 3-7

(图 3-7)。

3. 右势八卦形(图 3-8~16)

(1) 右手划“弯月”(太阴):左手向左上方弧旋高举,掌心向里;右手向右下方弧旋下行,右臂成弧形弯于右侧身后,掌心向后;随着双手运行的同时,身体向左转45度,上体正直,目光平扫向右前方;左腿前屈成弓步,右腿成半弓步,右脚尖点地,並以右大腿根部向左腿紧扣(图 3-8、9);

(2) 右手划八卦太极图左半圆:在体侧右下方的右手,倒回过来、向身前向上划半圆,手臂和手腕随着划半圆而逐渐旋转,划至半圆的上端时,掌心斜向右方;左手在头顶左上方自然地晃动一下,掌心向外;随着右手向上运引的同时,身体向右转(转至原来正面站立时的右前方45度),右腿前屈成弓步,左腿成半弓步,左脚尖点地(图 3-10);



图 3-8



图 3-9



图 3-10

(3) 右手划八卦太极图右半圆：在体右前上端的右手，顺势向右下方继续划半圆至下端，完成一个整圆，手臂和腕随着划圆弧而逐渐旋转，至下端时掌心向下；左手在头顶左上方自然晃动一下（掌心向里）；随着右手向下运行的同时，身体向左转，左腿弓步，右腿半弓，右脚尖点地（图 3-11）；

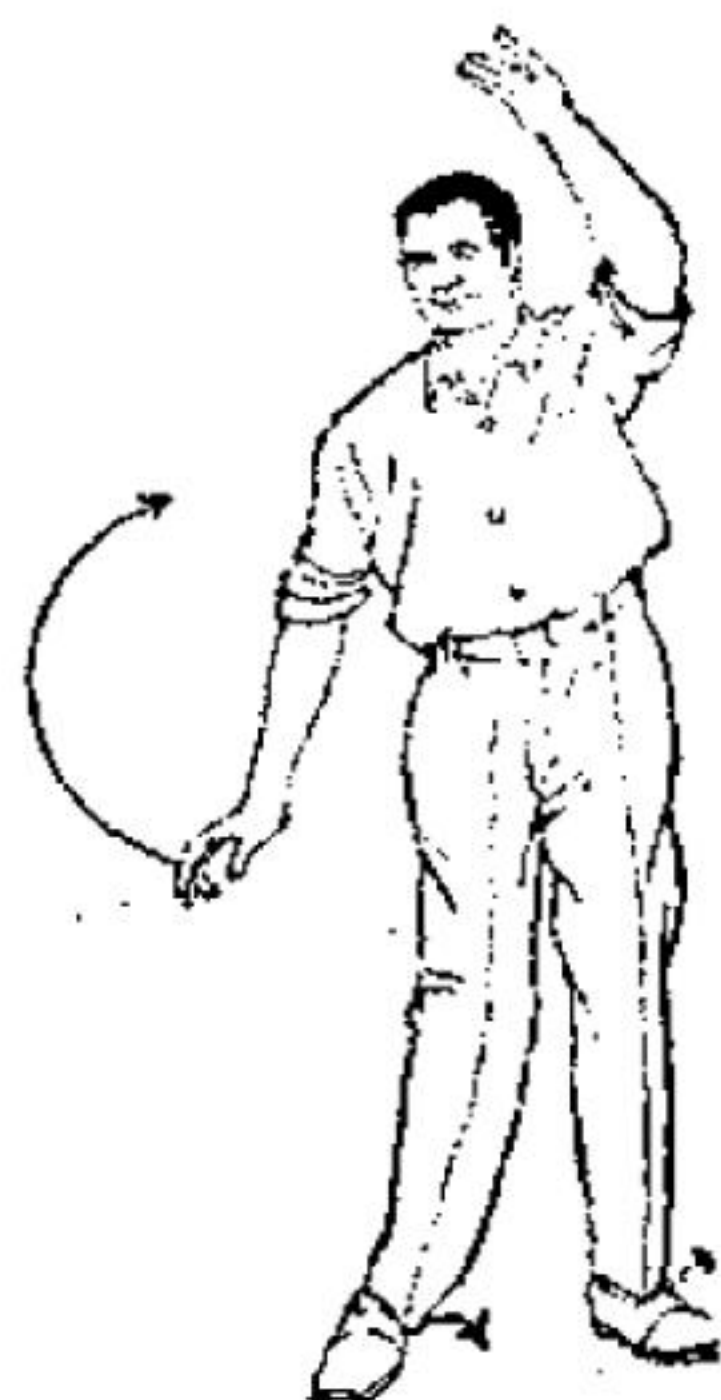


图 3-11

(4) 右手划“S”形的下半：右手渐渐外旋（以大拇指向手背方向旋转为“外旋”，大拇指向掌心方向旋转为“里旋”，左右均如此），由刚才



图 3-12

所划整圆垂直直径的下端，向上划“S”的下半；掌心向上；左手在头顶左上方自然晃动一下（掌心向外）；随着右手运行的同时，身体向右转，右腿弓步，左腿半弓步，左脚尖点地（图 3-12）；

(5) 右手划“S”的上半：右手渐渐里旋，继续回绕着整圆的垂直直径划“S”的上半，划至上方顶端（掌心向下；左手在头顶左上方自然晃动一下（掌心向里）；随着右手运行的

同时，身体向左转，左腿弓步，右腿半弓步，右脚尖点地（图 3-13）；

（6）从图 3-8~13，已示右手划完“弯月”（太阴）和八卦太极图形（其中弯月的内弧与八卦太极图形的左半圆是合为一条线的）；接着，右手里旋、翻掌，掌心斜向右上方，抽臂、缩颈、耸肩、挺胸；左手在头顶左上方自然晃动一下（掌心向外）；随着右手运行的同时，身体向右转，右腿弓步，左腿半弓步，左脚尖点地（图 3-14）；

（7）右手划“太阳”的右半圆；右手腕和臂渐渐弧旋，由上端向右下方划大半圆至整圆的垂直直径下端，掌心向下；左手在头顶左上方自然晃动一下（掌心向里）；随着右手运行的同时，身体向左转，左腿弓步，右腿半弓步，右脚尖点地（图 3-15）；

（8）右手划“太阳”的左半圆；右手腕和臂继续渐渐



图 3-13



图 3-14



图 3-15



图 3-16

弧旋,由下端向左上方划大半圆至整圆垂直直径的上端,再尽量延伸至右上方,掌心斜向左、向里;这时原在头顶左上方的左手,与右手向上划圆的同时,弧形经面部、体前向左下方划“弯月”(太阴),至左侧身后,掌心向后;与双手运行的同时,身体向右转至右前方45度,右腿弓步,左腿半弓步,左脚尖点地(图3-16)。

至此,右势八卦形全部动作已做完;必须明确右势第(8)的动作,也就是已转化为左势第(1)的动作,这说明本功法左右连贯的缜密无间。

4. 左势八卦形(图3-17~24)

(1) 左手划“弯月”(太阴),即右势八卦形第(8)的动作,此处不必重复做(图3-17);

(2) 左手划八卦太极图形右半圆,上下肢、全身做功方法与右势(2)相同,惟方向相反(图3-18);



图 3-17



图 3-18

(3) 左手划八卦太极图形左半圆, 上下肢、全身做功方法与右势(3)相同, 惟方向相反(图 3-19);



图 3-19

(4) 左手划“S”下半, 上下肢、全身做功方法与右势(4)相同, 惟方向相反(图 3-20);

(5) 左手划“S”上半, 上下肢、全身做功方法与右势(5)相同, 惟方向相反(图 3-21);

(6) 从图 3-17~21, 已示左手完成划“弯月”(太阴)和“太极”; 接着, 左手里旋、翻掌, 掌心斜向左上方, 抽臂、缩颈、耸肩、挺胸; 右手在头顶右上方



图 3-20



图 3-21

自然晃动一下(掌心向外);在双手运行的同时,身体向左转,左腿弓步,右腿半弓步,右脚尖点地(图 3-22);

(7) 左手划“太阳”左半圆,上下肢、全身做功方法与右势(7)相同,惟方向相反(图 3-23);

(8) 左手划“太阳右半圆,上下肢、全身做功方法与右势(8)相同,惟方向相反(图 3-24)。

至此,左势八卦势全部动作已做完;左势第(8)的动作,实际上已转化为右势(1)的动作,故接下去做右势时,第(1)的动作就不必重复做了。



图 3-22

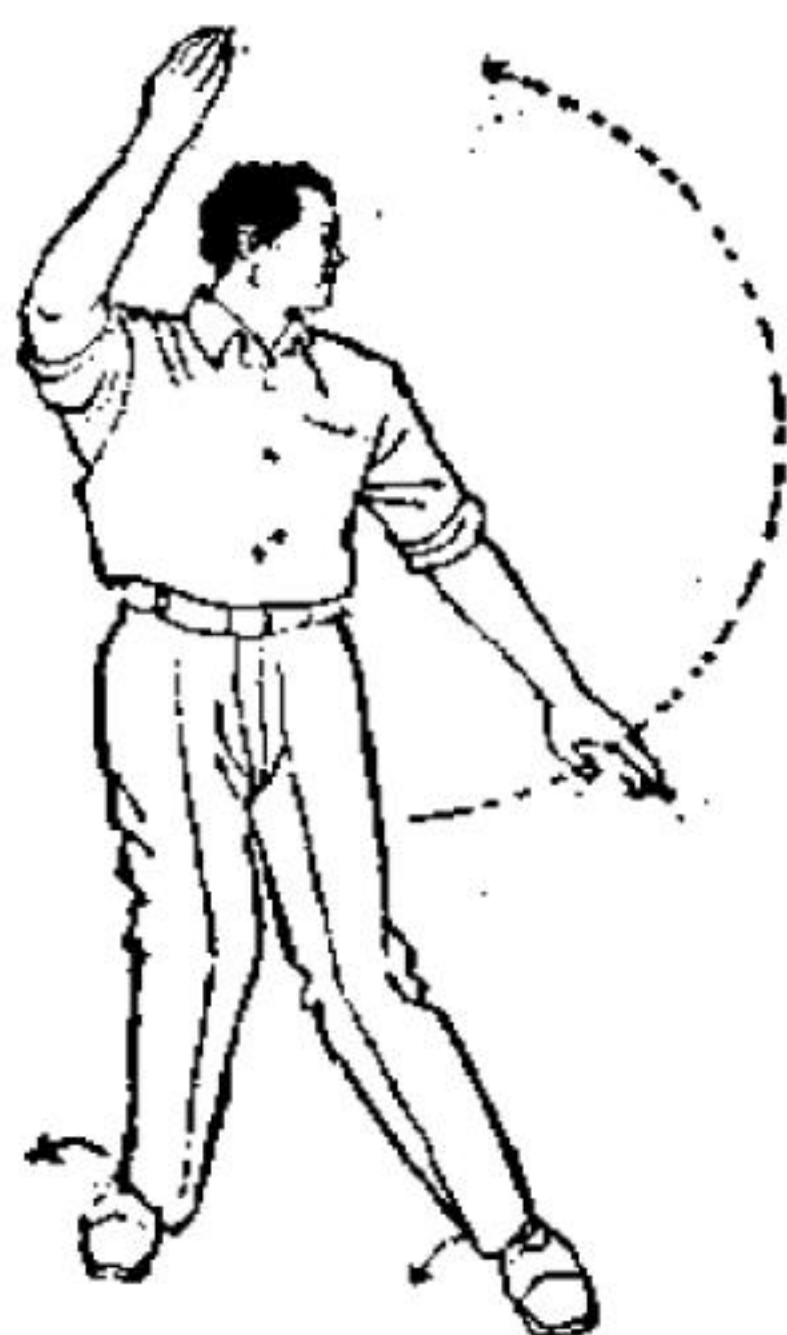


图 3-23



图 3-24

八卦功如上述左、右势各做8次,然后收功。

5. 收势(图3-25~29)

八卦功的收功在左势。当左势做完第(8)的动作后,这时身体重心在左脚,收功时双手从两侧弧形向上举,掌心斜向上,过头顶,合十,收右脚向左脚靠拢,举踵;与四肢动作的同时,深吸气;然后合掌下行,缓慢呼气、导引气经上丹田、中丹田,贯入下丹田,具体做法与“回春功”收势相同(参见本书第19-

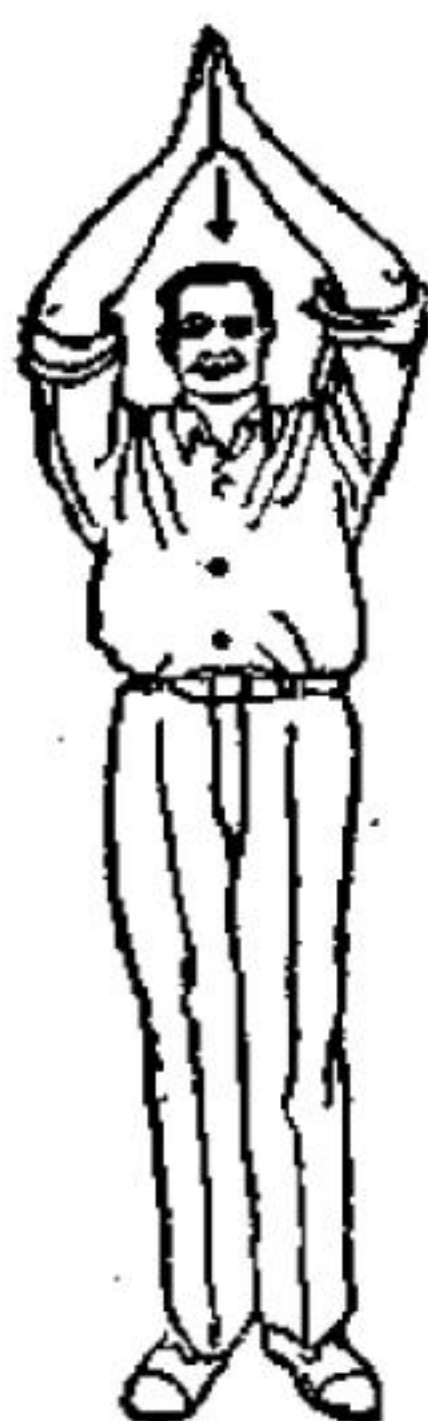


图 3-25



图 3-26



图 3-27

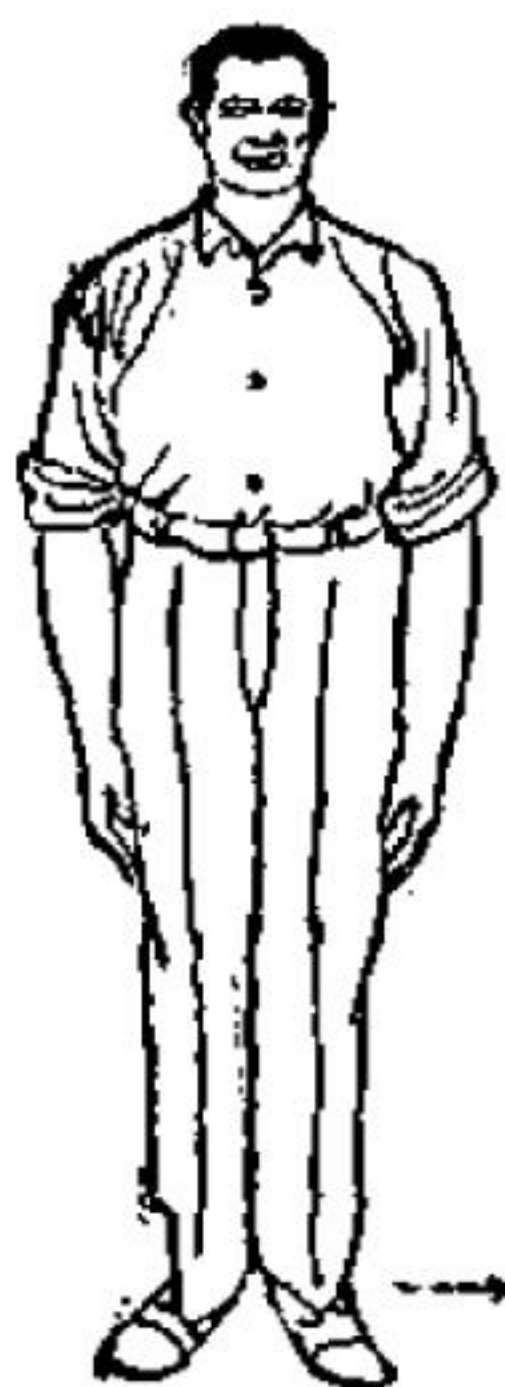


图 3-28



图 3-29

20页“回春功”收势),

(二) 作用

八卦功是精、气、神、形齐修的全身性的柔韧运动,它除了具有前述功法的效用而外,还有以下两点显著功效值得一提:

1. 健脑益智,灵活关节。由于两臂充分地作弧旋圆转,不仅反复运动颈肩部位和刺激有关穴位,加上翻掌、抽臂、缩颈、耸肩、挺胸等一系列动作,强烈地牵动枕脑部位,故具有健脑、增强记忆、活跃思维的作用。同时,使手的三阴、三阳与足之三阴、三阳各条经络疏通,左右相引,灵活了关节。

2. 强肾健骨,推迟衰老。八卦功左右势各做8次,约二分钟时间,就要柔韧地转腰114次、双腿轻柔地做弓步交替114次。由于反复转腰动作较多,肾间命门得以

健运。中医学认为肾主骨生髓，故本功有利于骨的生长、发育与修复。命门为元气之根，锻炼本功，使人精气旺盛，推迟衰老，在教学过程中，我们还发现一些肾虚、前列腺肥大等患者获得较好的疗效。

第五章

(第四势)鹏翔功

本功动作犹如大鹏展翅翱翔长空,颇有气势,故名为“鹏翔功”;又因做功时两手在身前如抱球状运转划圆,其轨迹似两个圆形的连环“∞”,也称“平环功”。

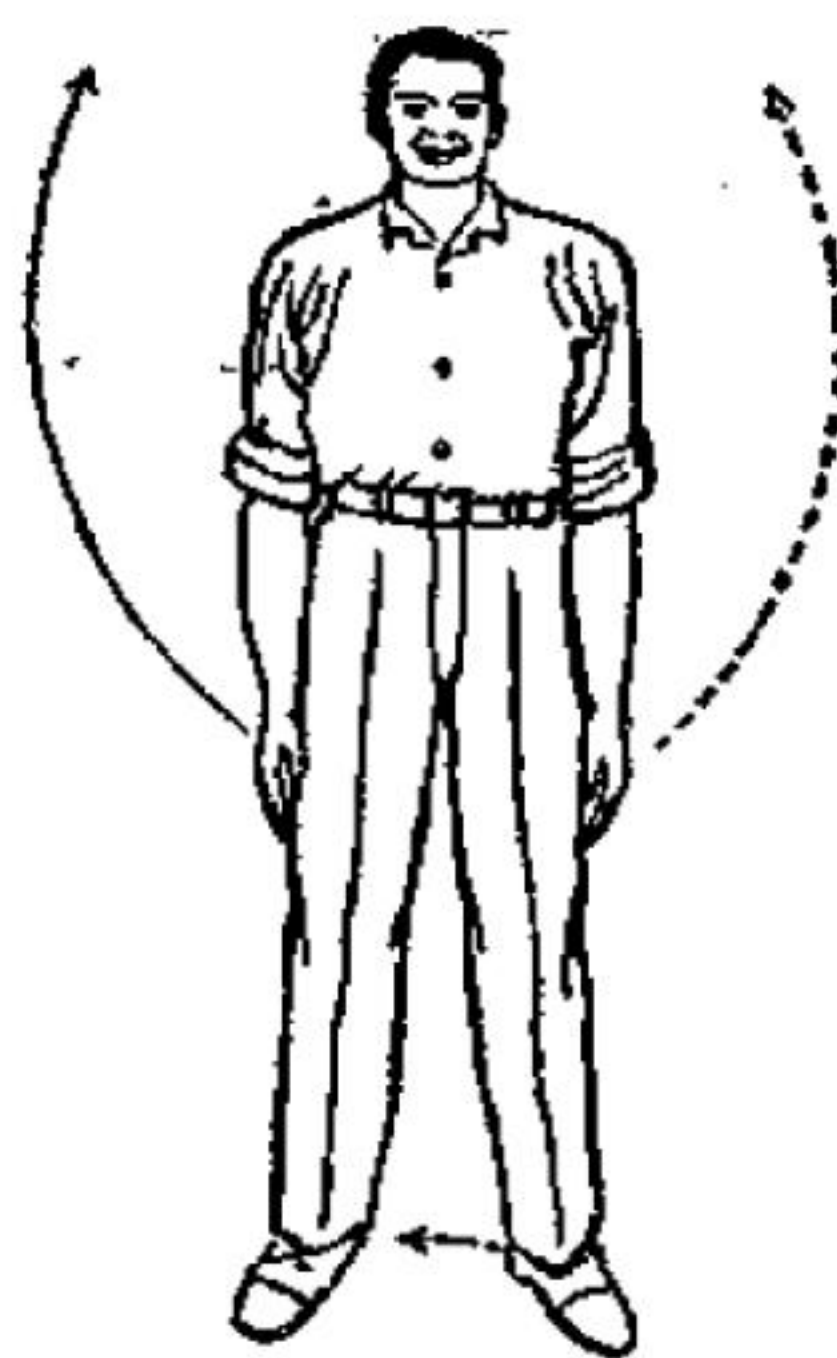


图 4-1

(一) 操作

1、预备势(图 4-1~5)

具体做法与“回春功”预备势相同。

2、起势(图 4-6、7)

(1) 自然站立,两脚与肩同宽,双臂自然下垂于两体侧,全身肌肉放松,呼吸缓慢,目光平视,神态安详,意念青春,面含微笑(图4-6);

(2) 双手自下而上向身前



图 4-2



图 4-3

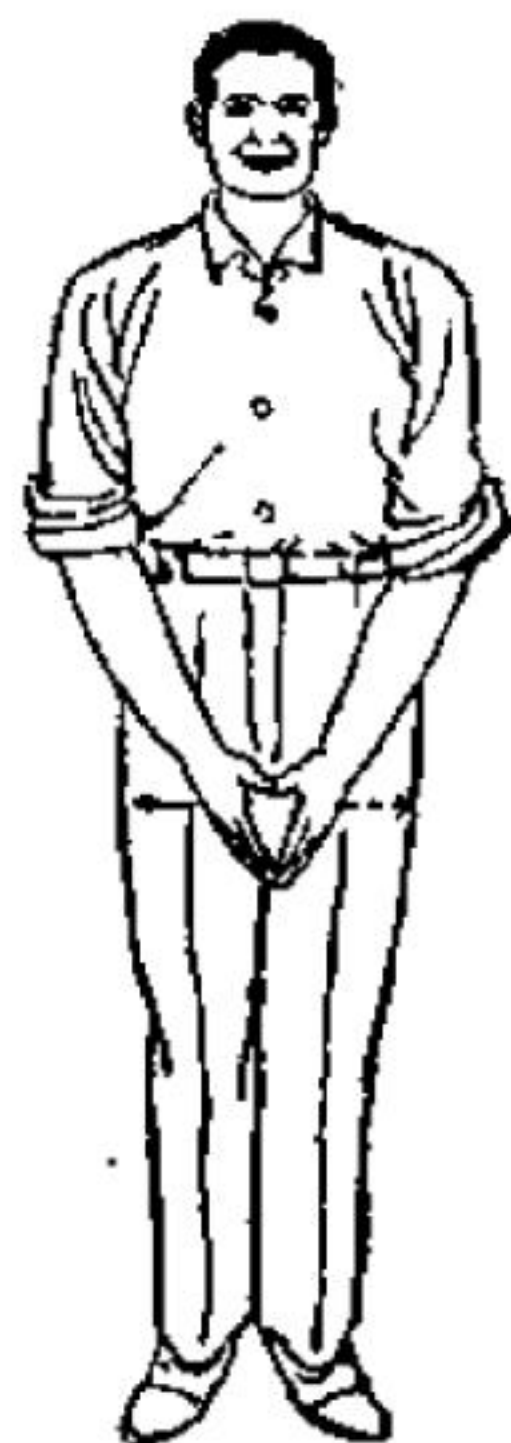


图 4-4

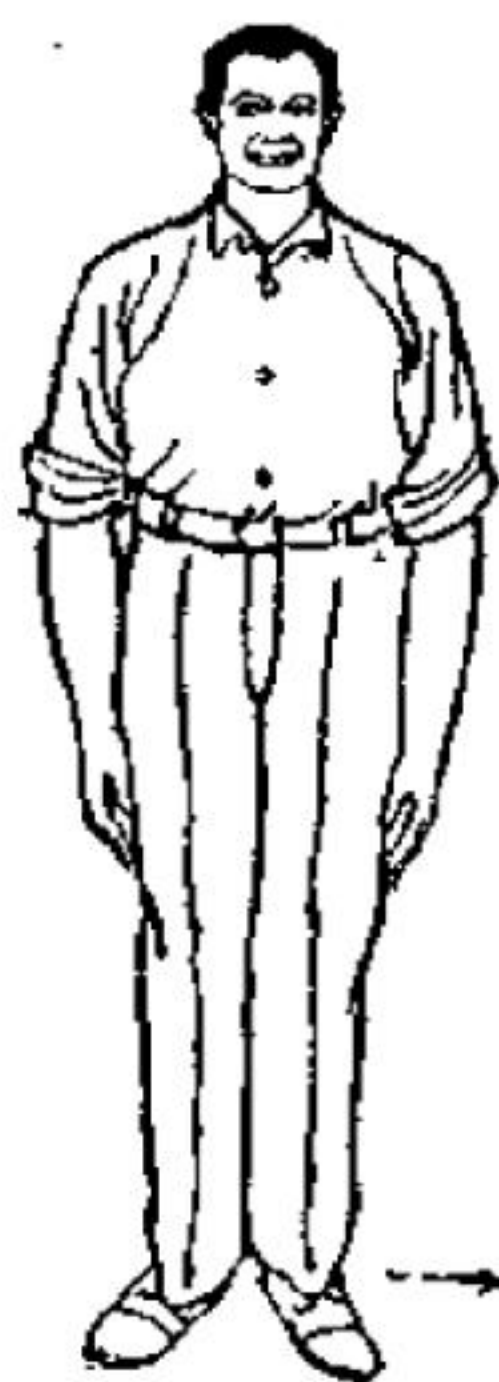


图 4-5



图 4-6



图 4-7

抬起，掌心向下，手臂渐成环抱弧形，五指略分开、自然微屈，双臂抬至与肩平；双膝微屈（图4-7）。

3. 左势翱翔（图4-8~10）

（1）双手在胸前弧旋抱球：左手在下，掌心斜向上；右手在上，掌心斜向下；两掌相距三拳。与双手抱球的同时，身体重心移至右脚，头部和躯干向左前方旋转，同时左脚微提，以脚尖虚步沿地弧形向左前方迈出半步（图4-8）；



图 4-8

（2）身躯渐渐向左下方转；两手保持三拳直径的抱球形，随着身躯旋转，左手在前向左下方运行，右手在后相应跟随；目光随着手的方向扫视；左腿渐渐屈膝成弓步，右腿成半步，右脚跟提起、脚尖点地，（图4-9）；



图 4-9

（3）身躯渐渐由左下方向左上方旋转；两手仍保持原来的抱球状，继续随着身躯的旋转而向左上方弧旋运转，变成左手在上（掌心斜向下）、右手在下（掌心斜向上）；目光随着手的方向扫视；随着身躯和上肢的向左上方旋转；两腿渐渐



图 4-10

地稍向上站起：左腿仍为弓步，右腿蹬直，右脚掌（涌泉穴）点地，成为左弓箭步（图 4-10）。至此左势翱翔完成。

4. 右势翱翔（图 4-11 ~ 13）

(1) 接左势翱翔 的完成式，身体重心移至右腿，头部、躯干渐渐向右转，目光随之平扫，右脚以脚掌为轴、脚跟向里转（至脚尖向右前方约 45 度）；两手

仍保持原来的抱球状，随着身躯右转而向右运行至身前，运行时右手在下前行（掌心斜向上），左手在上后跟行（掌心斜向下）（图 4-11）；

(2) 身躯渐渐向右下方旋转；两手仍保持原来的抱球状，继续随着身躯旋转而向右下方运行，右手在前（掌心向左）左手在后（掌心向右）；右腿渐渐屈膝成弓步，左腿半弓步，右脚脚跟提起、脚尖点地（图 4-12）；

(3) 身躯渐渐由右下方向右上方旋转；两手仍保持抱球状，继续随着身躯的旋转而向



图 4-11

上右方运行，变成右手在上(掌心斜向下)，左手在下(掌心斜向上)；目光随着手的运行方向平扫；随着身躯和上肢的向右上方旋转，两大腿根部继续相扣，並两腿渐渐地稍向上站起，右腿仍为弓步，左腿蹬直，左脚掌(涌泉穴)点地，成右弓箭步(图 4-13)。至此右势翱翔完成。



图 4-12



图 4-13

在做完右势再转到左势时，方法相同于左势转右势，惟方向相反。

如此左右两侧动作交替进行，左右各做 8 次，然后收功。

5、收势(图 4-14~19)

做法和“回春功”的收势相同。

(二) 作用

鹏翔功同样是精、气、神、形齐修的全身性柔韧运动，它除了具有养生长寿术共同的功效外，特别是对男女减

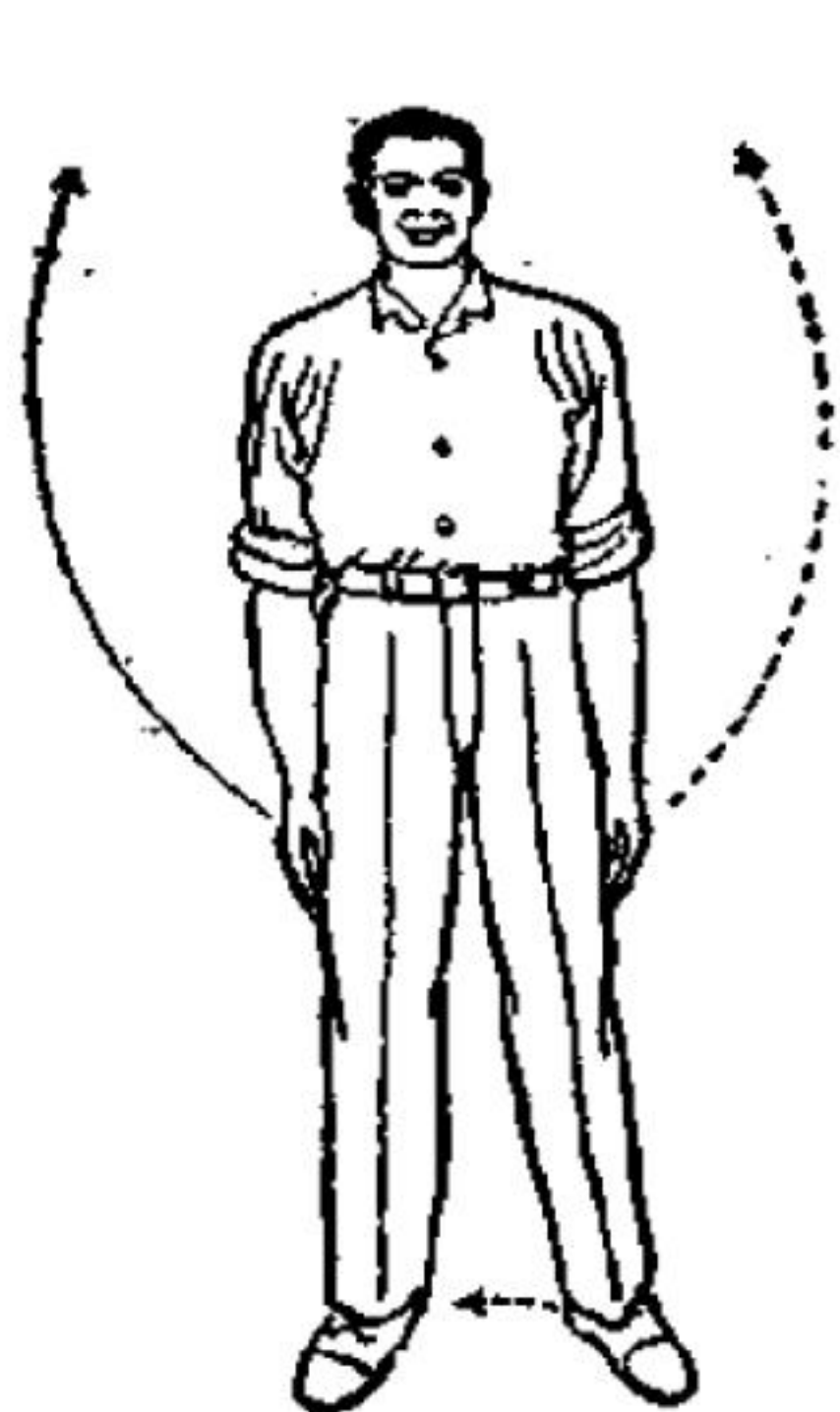


图 4-14



图 4-15



图 4-16



图 4-17

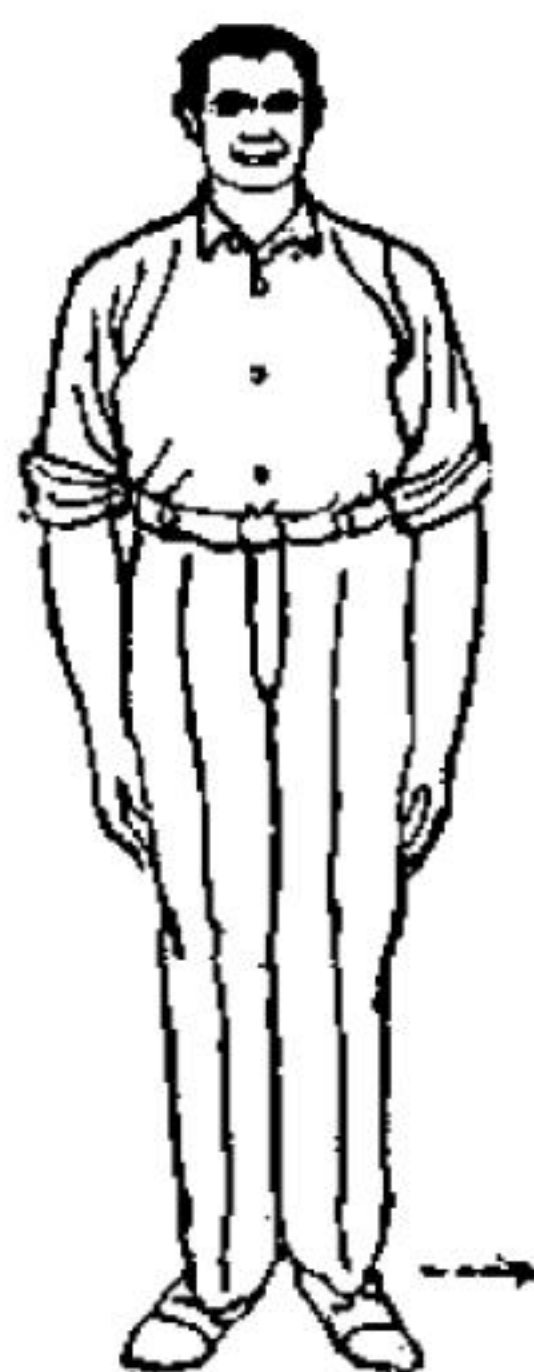


图 4-18

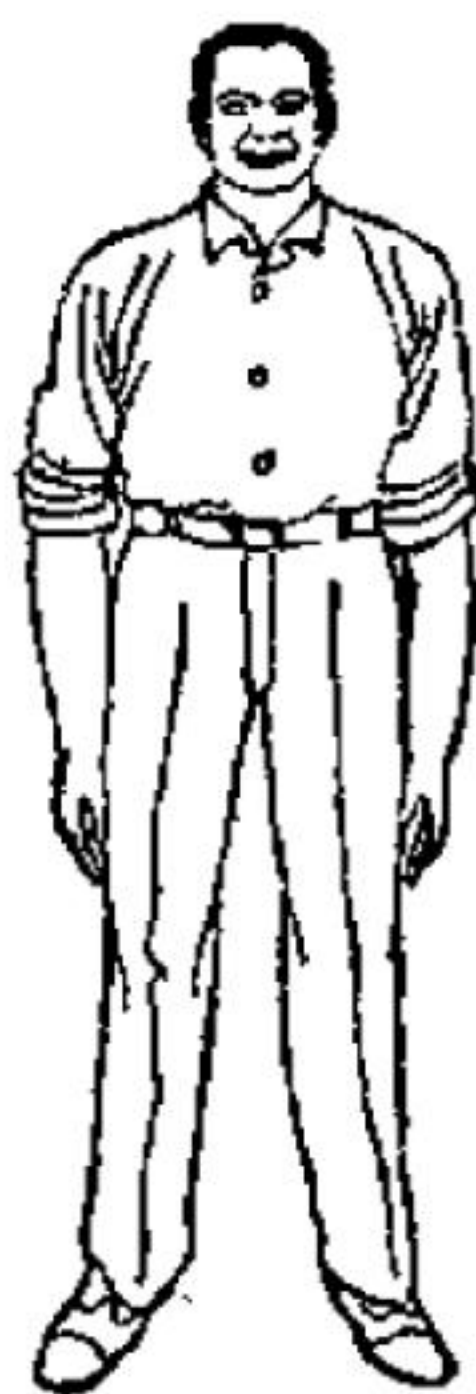


图 4-19

肥有很好的疗效。这是因为鹏翔功的功力集中于腹部的气海穴部位和髋胯两侧,所以它是消耗腹部、臀部脂肪的有效运动;这种功法对于妇女产后保持形体健美,也有显著效益。本功法由于腰部也产生柔韧地左右上下旋转的环形运动,有力地牵动有关穴位,因而对防治肾虚、腰骨病和坐骨神经痛有良好的效果。

第六章

(第五势) 龙游功

本功操作时，身体扭动形似蛟龙出海，卷曲层出，故名为“龙游功”。又因做功时双手在身前、体侧上下左右运转的轨迹，合起来是三个连环的圆，也称“三环功”。

(一) 操作

1. 预备势(图 5-1~5)

具体做法与“回春功”预备势相同。

2. 起势(图 5-6~8)

(1) 两脚并齐，脚踝相靠，两膝内侧(曲泉穴)紧贴，双腿也尽可能并齐；两手五指相并，两臂从体侧向裆前合十(掌心手指相合)沿任脉上行，大拇指(少商穴)对天突穴(图 5-

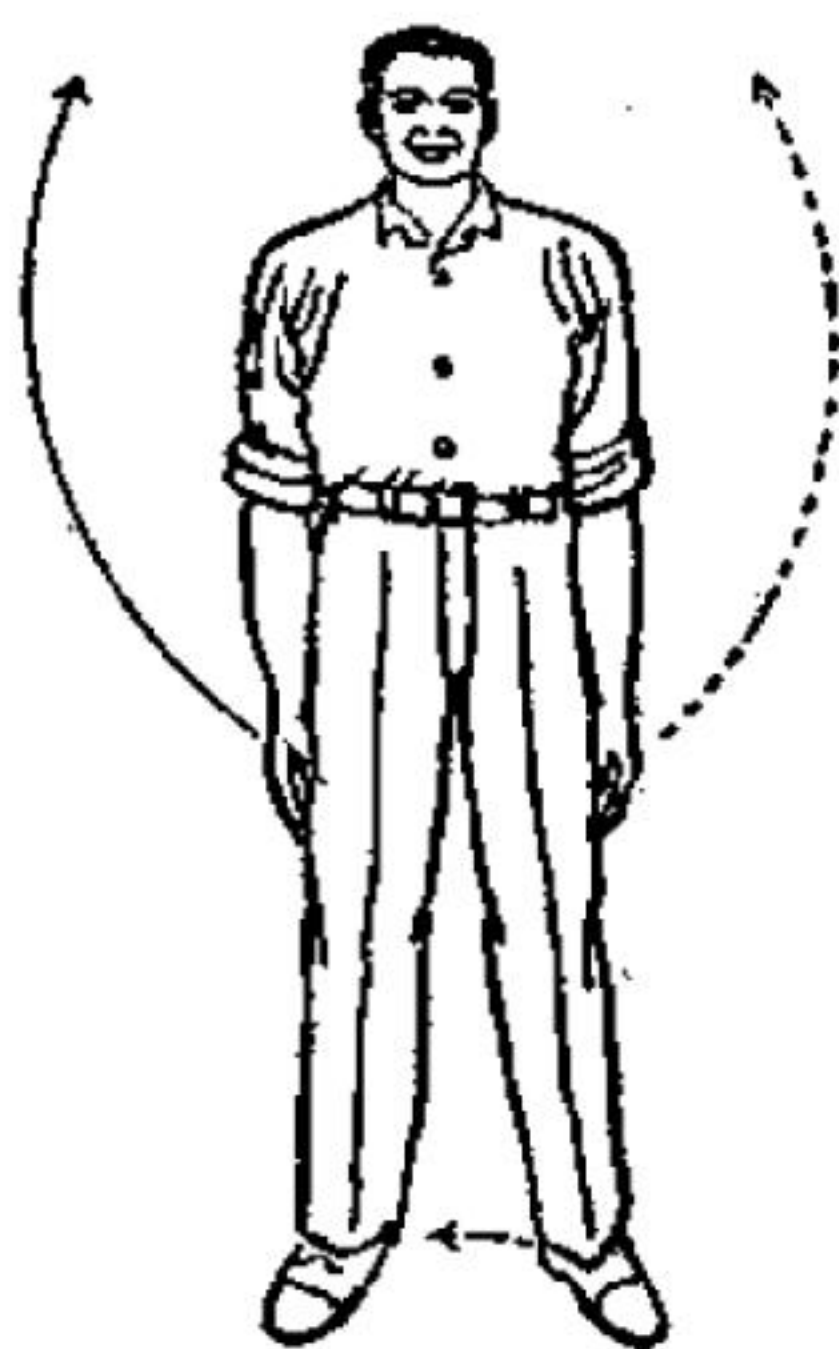


图 5-1



图 5-2



图 5-3



图 5-4

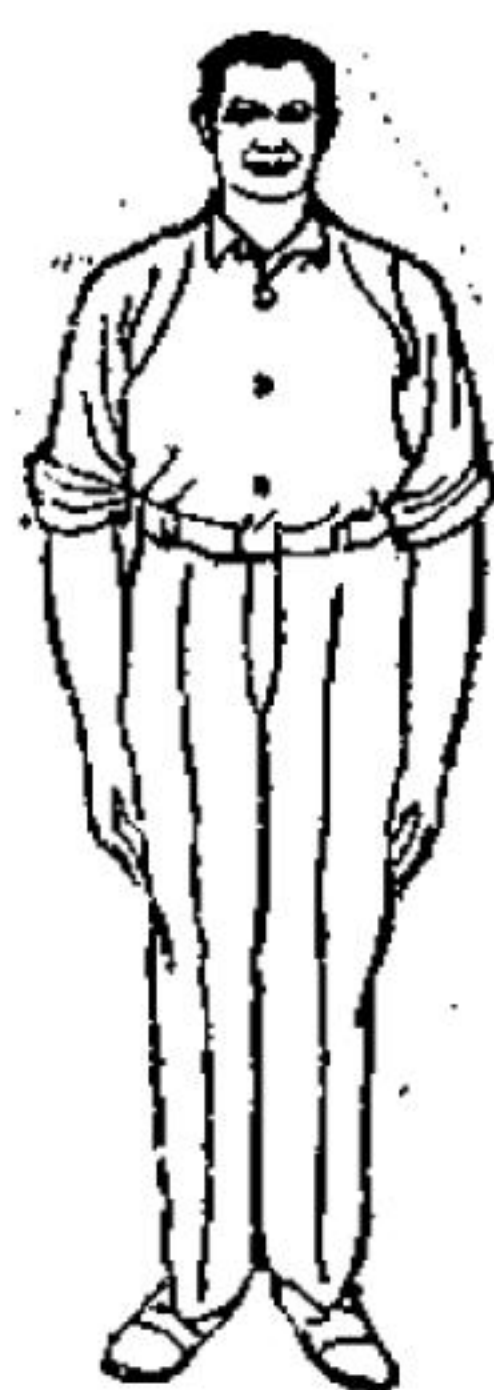


图 5-5



图 5-6



图 5-7



图 5-8

6)；

(2) 合掌向左倾斜，左掌在下，右掌在上，大臂夹紧，小臂上抬；头、颈和上体随着手掌同时向左倾斜；臀部则向右摆；下肢仍并腿夹裆、膝盖微向右屈(图 5-7)；

(3) 合掌向左上方弧形伸展、再向右划半圆至头额前正中，两手腕的大陵穴(腕关节横纹中央)斜对神庭穴，掌指尖向上；随着合掌向上划半圆的同时，头部、躯干和臀部相应随之扭直，全身正直，并腿夹裆(图 5-8)。

以上为龙游功的起势。接下去就要做龙游下行和上行的正功(下行和上行合起来为龙游一次)。在做正功前请看清图 5-9：龙游下行合掌所划的三个半圆(1、2、3)为实线，龙游上行合掌所划的三个半圆(4、5、6)为虚线；虚线的箭头是“6”的延伸，包括在龙游上行的范围内，也是承上启下的过渡动作。

3. 龙游下行(合掌向下划三个半圆)(图 5-10~15)

(1) 合掌下行(划第一个半圆)。

在头额前的合掌弧旋(左臂推右臂拉)向身右斜方向下行约 90 度(即划半圆的一半——四分之一的圆周)，掌指尖斜向右上方(左手掌在斜上方，右手掌在斜下方)；头部、躯干向右斜方向旋转；臀部向左扭摆；两腿并齐、夹裆、稍屈膝向左、微微下蹲(图 5-10)；合掌弧旋(右臂推、

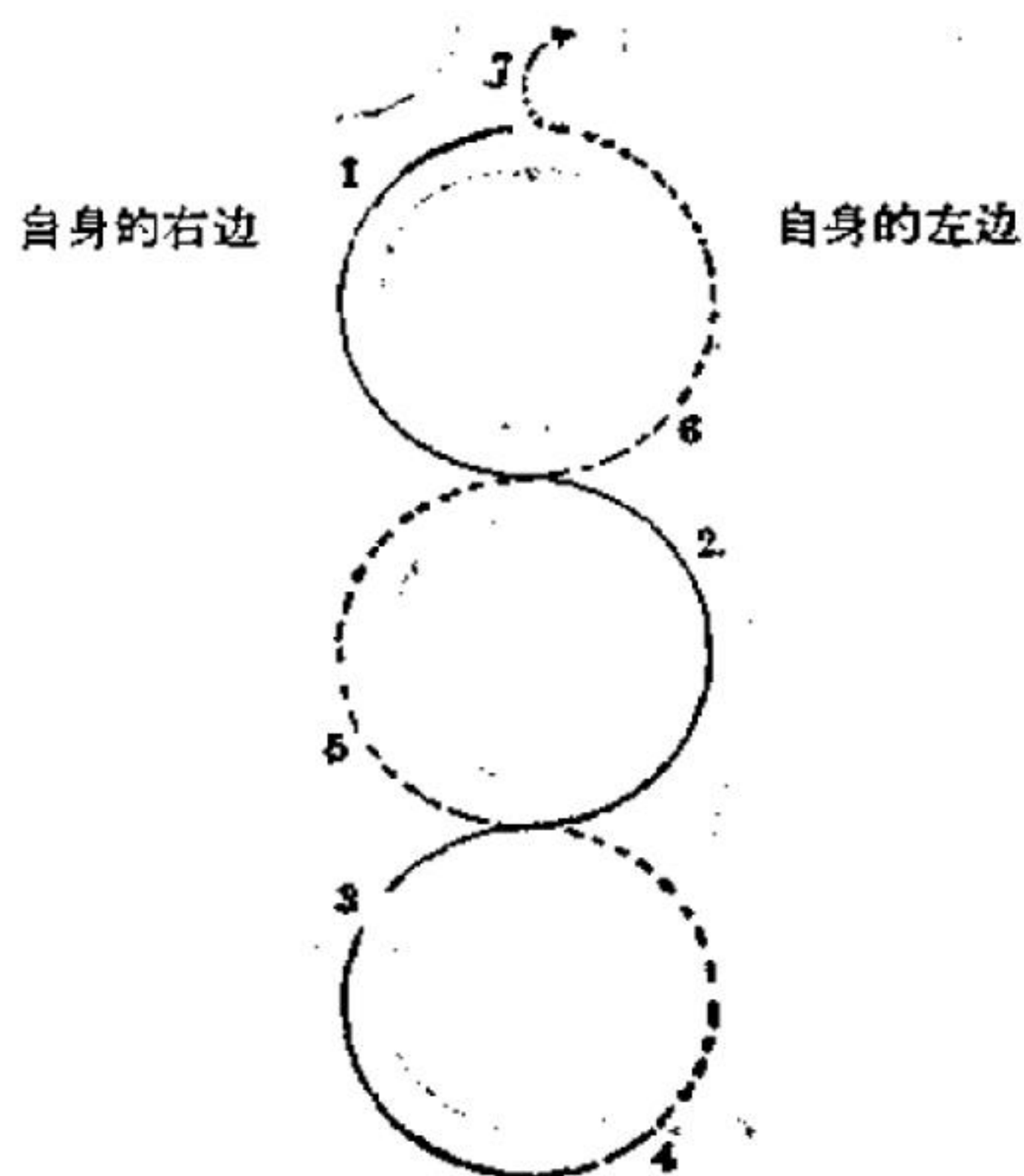


图 5-9 龙游下行和上行各划三个半圆的示意图



图 5-10

左臂拉) 翻掌向身前正中继续划四分之一的圆周, 双臂紧收, 手腕的大陵穴对着天突穴, 左手掌在上, 右手掌在下, 掌指尖向前; 在手划圆弧的同时, 头部、躯干、臀部相应随之扭向正中; 两腿并齐、夹裆, 继续稍屈膝微微下蹲, 使全身重心有所下降(图 5-11);

(2) 合掌继续下行(划第二个半圆)。

在任脉天突穴前的合掌弧旋(右臂推、左臂拉)向身左斜方向下行约 90 度, 划四分之一的圆周, 手腕、臂稍向左弧旋; 头部、躯干向左斜方向旋转; 臀部向



图 5-11

右扭摆；两腿相并、夹裆、稍屈膝向右，继续微微下蹲，使身体重心缓缓有所下降；(图 5-12)；合掌弧旋(左臂推、右臂拉)翻掌向身前正中继续下行划四分之一的圆周，双臂紧收，手腕的大陵穴对着脐中穴，右手掌在上，左手掌在下，掌指尖向前；在手划圆弧的同时，头部、躯干和臀部相应随之扭向正中；两腿并齐、夹裆、继续屈膝微微下蹲，使身体重心持续下降(图 5-13)；

(3) 合掌继续下行(划第三个半圆)。

在任脉神阙(脐中)穴前的合掌弧旋(左臂推、右臂拉)向身右斜方向下行约 90 度，划四分之一的圆周，手腕、臂稍向右旋转；在合掌划圆弧的同时，头部、躯干向右斜方向旋转；臀部向左扭摆；两脚相并、夹裆、稍屈膝向左，继续微微下蹲，使身体重心持续下降(图 5-14)；合掌弧旋(右臂推、左臂拉)翻掌向身前正中继续下行划四分



图 5-12



图 5-13



图 5-14

之一的圆周，双臂紧收，手腕的大陵穴对着两膝内侧的曲泉穴，左手掌在上，右手掌在下，掌指尖向前；在合掌划圆弧的同时，头部、躯干和臀部相应随之扭向正中；两腿并齐、夹裆，继续稍屈膝徐缓下蹲至全身半蹲状态，身体重心也相应下降到此为止（图 5-15）。至此龙游下行完成。



图 5-15

4. 龙游上行合掌向上划三个半圆（图 5-16~22）。

(1) 合掌上行（划第一个半圆）。

在划完龙游下行的第三个半圆后，膝前的合掌继续右臂推、左臂拉、弧形上行，与下行第三个半圆对应向左上划四分之一的圆周，左手掌在上，右手掌在下；在合掌划圆弧的同时，头部、躯干向左斜方向旋转；臀部向右扭摆；两腿相并、夹裆，两膝稍屈向右、微微站起一些，使身体重心开始徐缓地上升（图 5-16）；合掌（由左臂推、右臂拉）向身前正中继续上行划四分之一的圆周（至此上行第一个半圆和下行的第三个半圆合成一个整圆），这时左手掌在上，右手掌在下，手腕的大陵穴对着神阙穴；随着合掌划圆弧的同时，头部、躯干和臀部相应随之扭向正中；两腿并齐、夹裆，并稍稍站起一些，使身体重心徐



图 5-16

缓缓上升（图 5-16）；合掌（由左臂推、右臂拉）向身前正中继续上行划四分之一的圆周（至此上行第一个半圆和下行的第三个半圆合成一个整圆），这时左手掌在上，右手掌在下，手腕的大陵穴对着神阙穴；随着合掌划圆弧的同时，头部、躯干和臀部相应随之扭向正中；两腿并齐、夹裆，并稍稍站起一些，使身体重心徐

缓地上升(图 5-17);

(2) 合掌继续上行(划第二个半圆)。

在任脉神阙穴前的合掌弧旋、继续左臂推、右臂拉,向右上(与下行的第二个半圆对应)划四分之一的圆周;在合掌划圆弧的同时,头部、躯干向右斜方向旋转;臀部向左扭摆;两腿相并、夹裆,双膝微屈向左方,稍稍站起一些,使身体重心徐缓上升(图 5-18);合掌弧旋(右臂推、左臂拉)翻掌向身前正中继续划四分之一的圆周,双臂紧收(至此上行第二个半圆与下行第二个半圆合成第二个整圆);这时右手掌在上,左手掌在下,掌指尖向前,手腕的大陵穴对着任脉的天突穴;随着合掌划圆弧的同时,头部、躯干和臀部相应随之扭向正中;两腿并齐、夹裆,双膝仍微屈着稍稍站起一些,使身体重心续有上升(图 5-19);

(3) 合掌继续上行(划第三个半圆)。

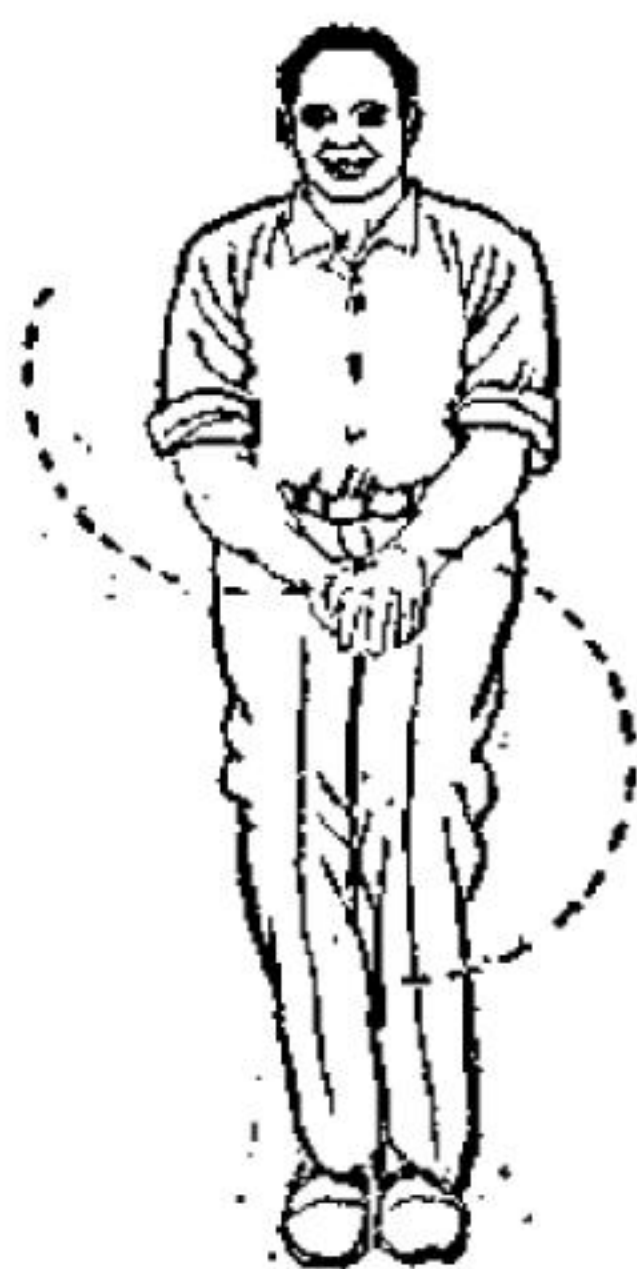


图 5-17



图 5-18



图 5-19

在任脉天突穴前的合掌继续右臂推、左臂拉,向左斜上方弧形上行(与下行的第一个半圆相对应),划四分之一的圆周;在合掌划圆弧的同时,头部、躯干随之向左斜方向旋转;臀部向右摆;两腿相并、夹裆,两膝微屈向右方,稍稍站起一些,使身体重心继续上升(图5-20);合掌弧旋,左臂推、右臂拉,向头前正中继续划四分之一的圆周(至此上行第三个半圆与下行第一个半圆合成第三个整圆),这时合掌成立掌、掌指尖向上,手腕的大陵穴斜对着神庭穴;随着合掌划圆弧的同时,头部、躯干和臀部相应随之扭向正中,身体成直立姿势(图5-21);

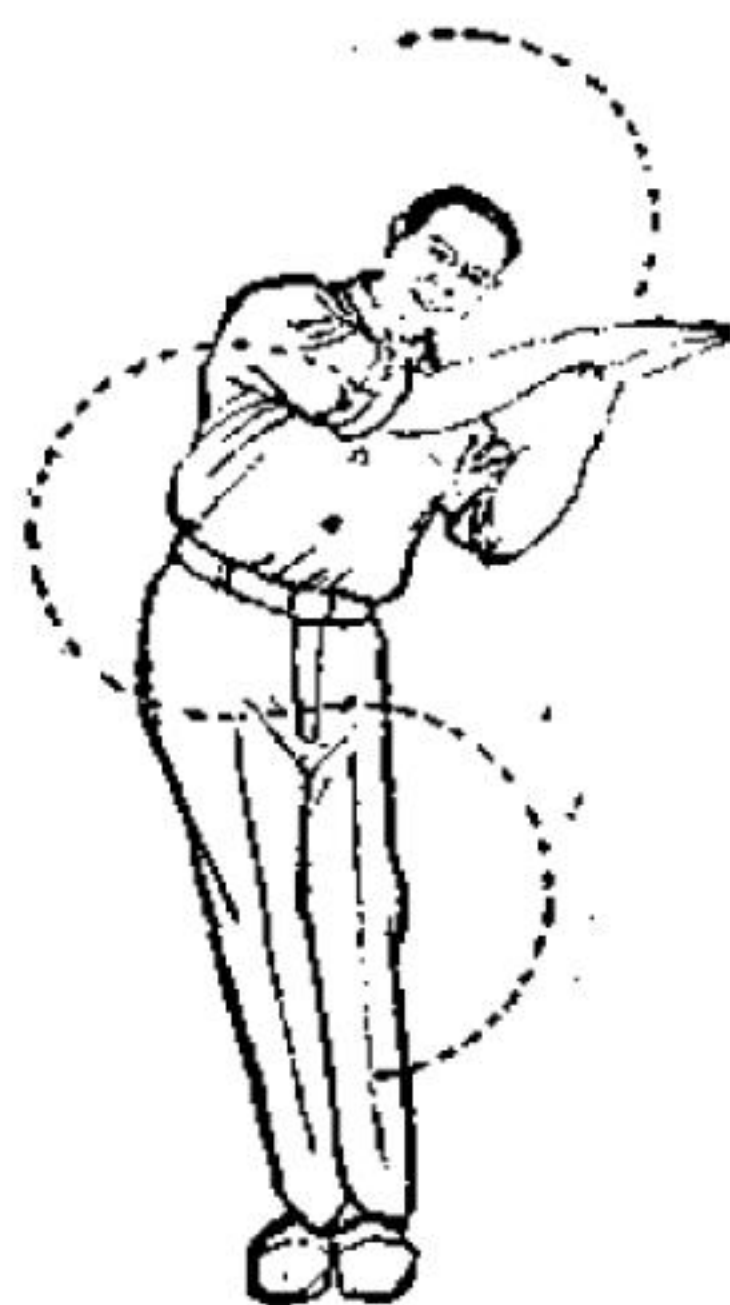


图 5-20



图 5-21

(4) 举踵、合掌上举。本功游动身躯左右扭摆六次,以及合成三个连环以后,最后还有一个升华动作。做法是:在神庭前的合掌尽量上举(但手臂不要僵直);随着合掌上举的同时,双脚并齐、举踵(脚跟提起),两膝内侧(曲泉穴)紧贴,夹裆,收腹,挺胸,伸颈,百会穴顶天,整个身体有奋起上跃之势。至此,龙游上行功完成(图5-22)。

龙游功从下行至上行举踵上跃

为一次，每回练功至少应做4次，然后收功。

5、收势(图5-23~27)

在最后一次合掌举踵上跃后，合掌徐徐下落，脚跟缓缓着地，意念随合掌手势导引精气经上丹田、中丹田，贯于下丹田。具体做法与“回春功”收势相同。

(二) 作用

龙游功是别具一格的全身性柔韧运动，它同样具有养生长寿术共同的功能。

回春功、上元功、八卦功、鹏翔功四种功法中，已经出现了五种不同形式的脊柱运动(①上下颤抖振动；②左右转肩牵引；③向上斜方向左右扭转；④左右斜向拉伸；⑤向下而上斜向旋转)。龙游功是养生长寿术中第六种脊柱运动形式。它在上下“龙游”时，脊柱被最大限度地扭动呈“S”形，这不仅极有益于颈椎、胸椎、腰柱和骶骨的

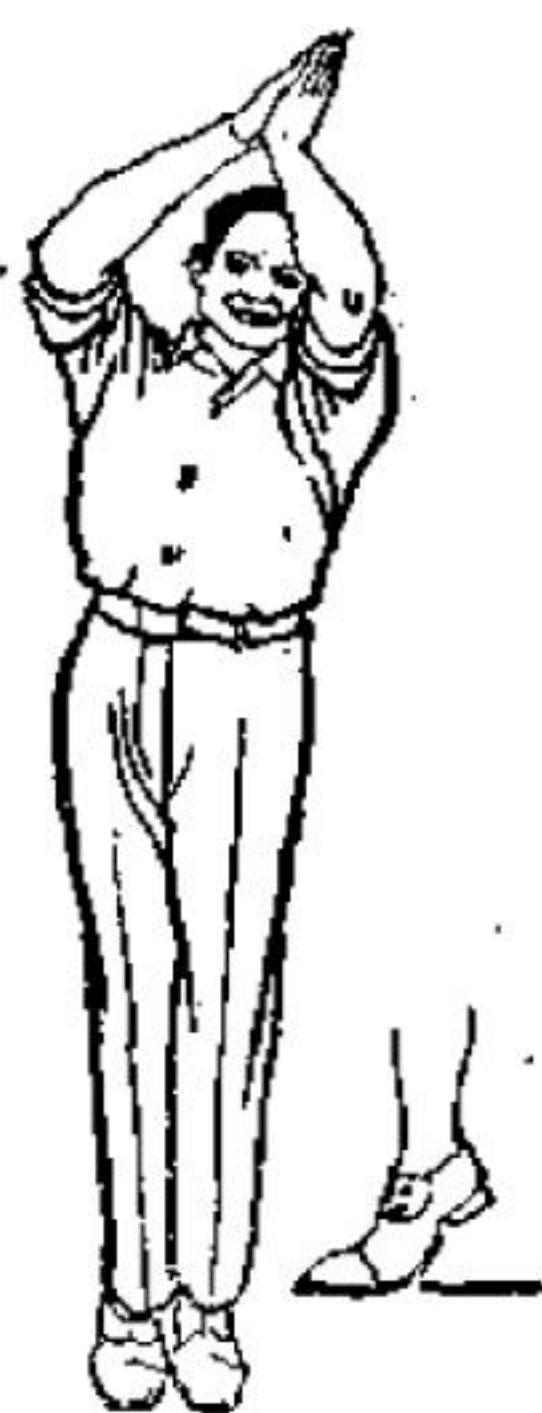


图 5-22



图 5-23



图 6-24

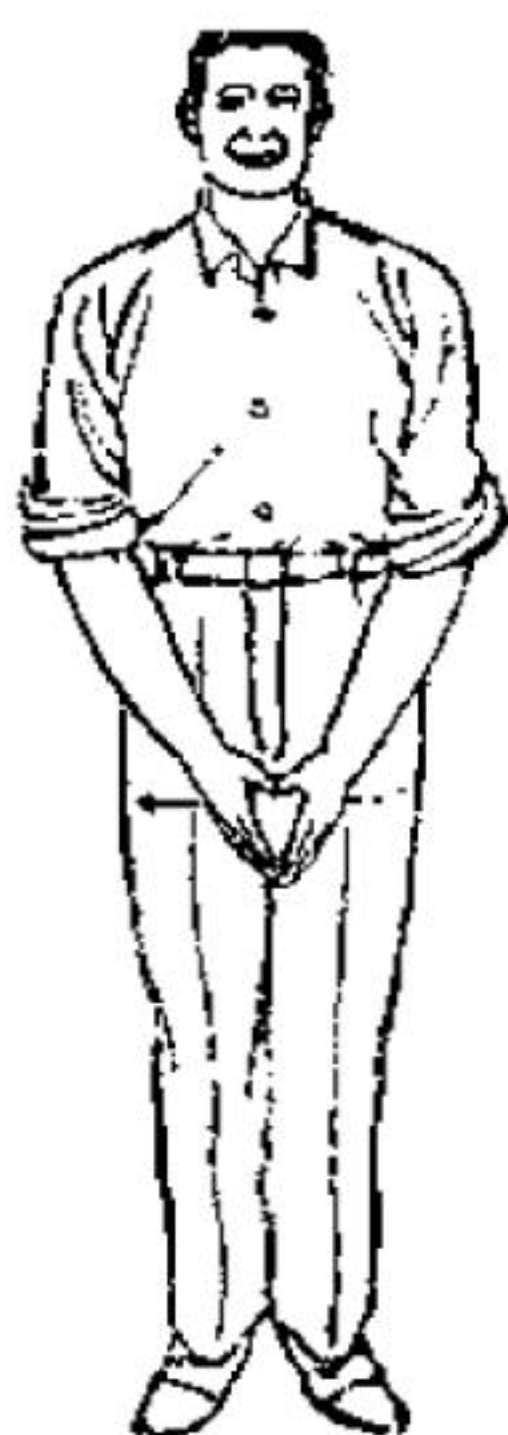


图 5-25

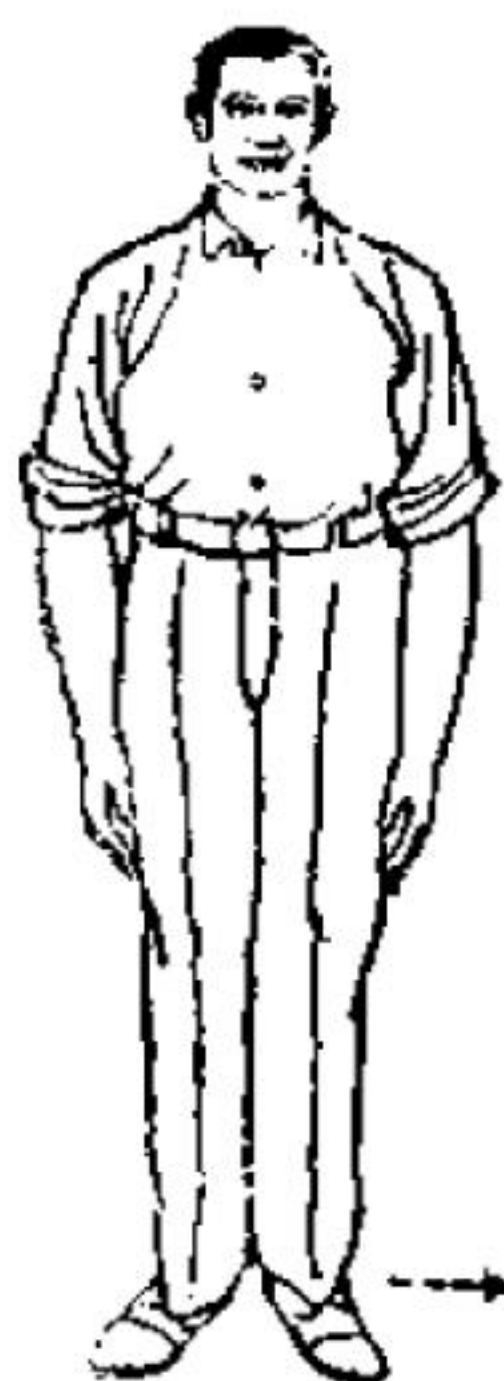


图 5-26



图 5-27

保健,而且可以充分调理督脉和任脉。脊任两脉疏通,全身就气血两旺,从而提高人体整个健康水平。同时,龙游功这种以腰部为主轴,带动全身上下摇头摆尾,对强健筋骨、健肾补脑具有显著功效。它能使中老年人保持腰直、不驼背,青年人则保持体态健美,焕发青春。

一般中老年的肥胖,往往由于性激素分泌逐渐减少,基础代谢率降低,以致造成体内脂肪结聚。龙游功的功力着重于腰、腹、臀部,能使聚积于这些部位的脂肪较多地消耗。龙游功使形体作特殊姿势的运动,对减肥能产生任何药物无法与之媲美的独特功效。

第七章

(第六势) 凤舞功

本功操作姿势，犹如凤凰展翅，翩翩起舞，悠闲自如，故名为“凤舞功”。由于此功法对前面几势运动量较大的功法能起到顺势理气的作用，所以又称“大顺功”。

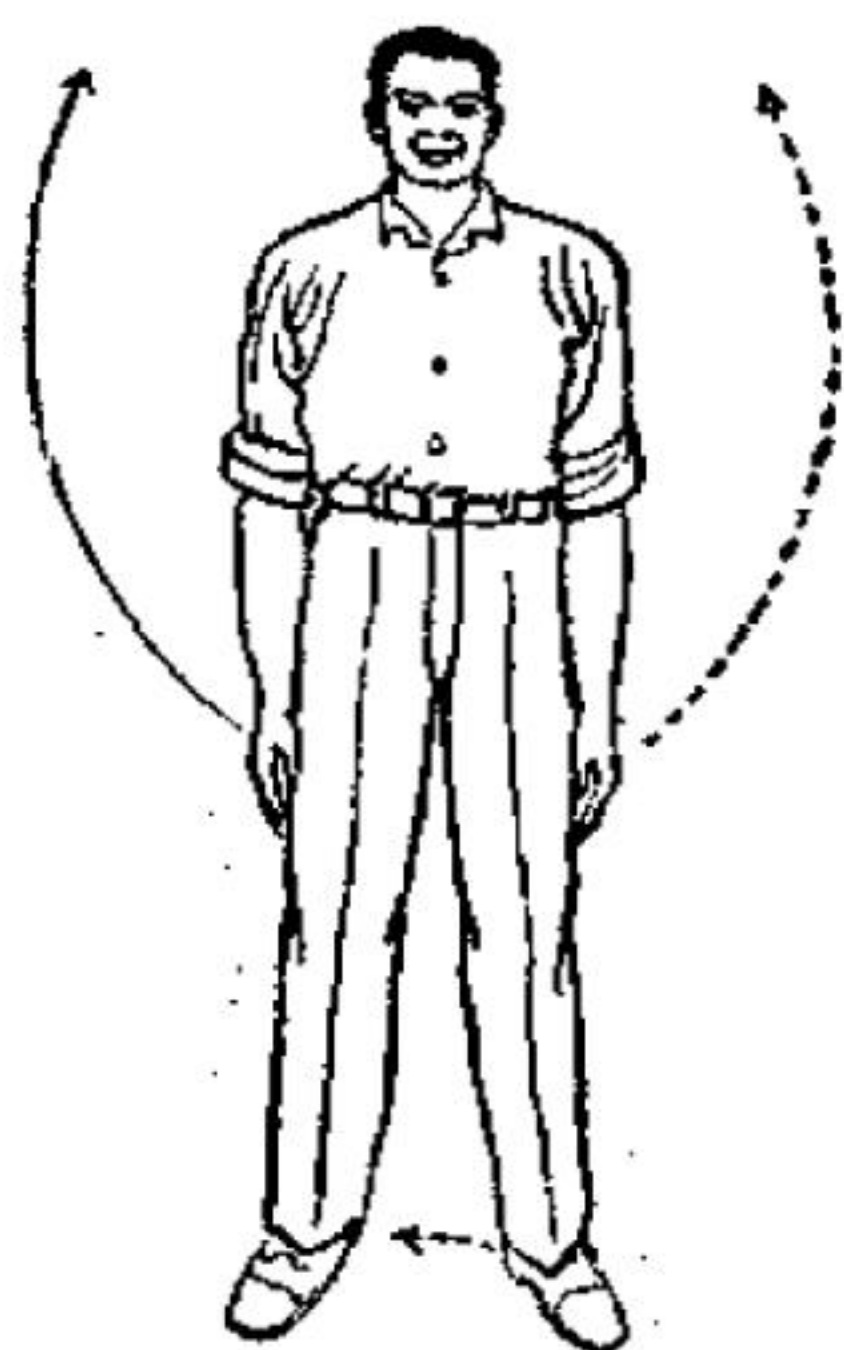


图 6-1

(一) 操作

1. 预备势(图 6-1~5)

具体做法和“回春功”的预备势相同。

2. 起势(图 6-6~8)

(1) 自然站立，两脚与肩同宽，双臂下垂于两体侧；全身肌肉放松，呼吸缓慢；头正颈直，下颌微收(使百会和会阴穴垂直)，目光平视，神态安详，意念青春，面含微笑(图 6-6)；