

腰带动躯干上抬，上体略后仰，合掌随身躯抬起而上行；右腿屈膝、后坐，身体重心落于右腿，左腿成虚步（脚跟微提、脚掌着地）（图9-19）；再以两肩向后圆转，带动两肘屈收成三角形、合掌转腕向上成立掌，掌腕对着胸口膻中穴，状如礼拜（图9-20）；（6）开掌，两手向左右斜上方弧形展开，两手五指自然分开、微屈，状如猫爪扑物；与上肢动作的同时，身躯顺势前倾，左腿屈膝成前弓步，身体重心移至左腿；右脚脚跟提起、脚尖点地，成半弓步，並以右腿根部向左腿根部相扣（图9-21）。至此完成向南方位猫扑。



图 9-19



图 9-20



图 9-21



图 9-22

5. 向中扑 (图 9-22~28)

(1) 紧接向南扑完成势，右脚跟向里转45度，全脚着地，身躯后坐，右腿稍屈膝，身体重心落于右腿；左脚脚跟提起、脚尖点地，成虚步，並以左腿根部向右腿根部相扣；上肢保持猫爪准备扑物之势 (图 9-22)；
(2) 收左脚划一“厂”形 (先由南向北回收左脚向右脚靠拢、再向东出步) 向左方位横开半步 (两脚距离与肩同宽)，身体重心

心移至左腿；右脚脚跟提起、脚尖点地，成虚步，並以右腿根部横向左腿根部相扣；上肢保持猫爪准备扑物之势 (图 9-23)；(3) 左手沿左侧弧形向两膝中间下扑，身躯随之稍弯腰前倾；与上肢动作的同时，右脚脚跟稍向里转、踏实，身体重心移至右腿；左脚脚跟提起、脚尖点地，成虚步，並以左腿根部横向右腿根部相扣 (图 9-24)；(4) 右手沿右侧弧形向两膝中间下扑，身躯进一步弯腰前倾，重心移至裆部，两腿负荷平衡，两膝微屈，两手合掌于两膝之间 (图 9-25)；(5) 以腰带动躯干上抬，上体略后仰，



图 9-23



图 9-24



图 9-25



图 9-26

合掌随身躯抬起而上行，两膝仍微屈，重心分于两足（图 9-26）；再以两肩向后圆转，带动两肘屈收成三角形、合掌转腕向上成立掌；掌腕对着胸口膻中穴，状如礼拜（图 9-27）；（6）然后开掌，两手向左右斜上方弧形展开，两手五指自然分开、微屈，状如猫爪扑物；与上肢动作的同时，身躯右倾，重心移至右腿，左脚脚跟提起、脚尖点地，成虚步，並以左腿根部横向右腿根部相扣（图 9-28）。至此完成向中方位猫扑。

6. 向西扑（图 9-29~35）

（1）紧接向中扑完成势，左脚

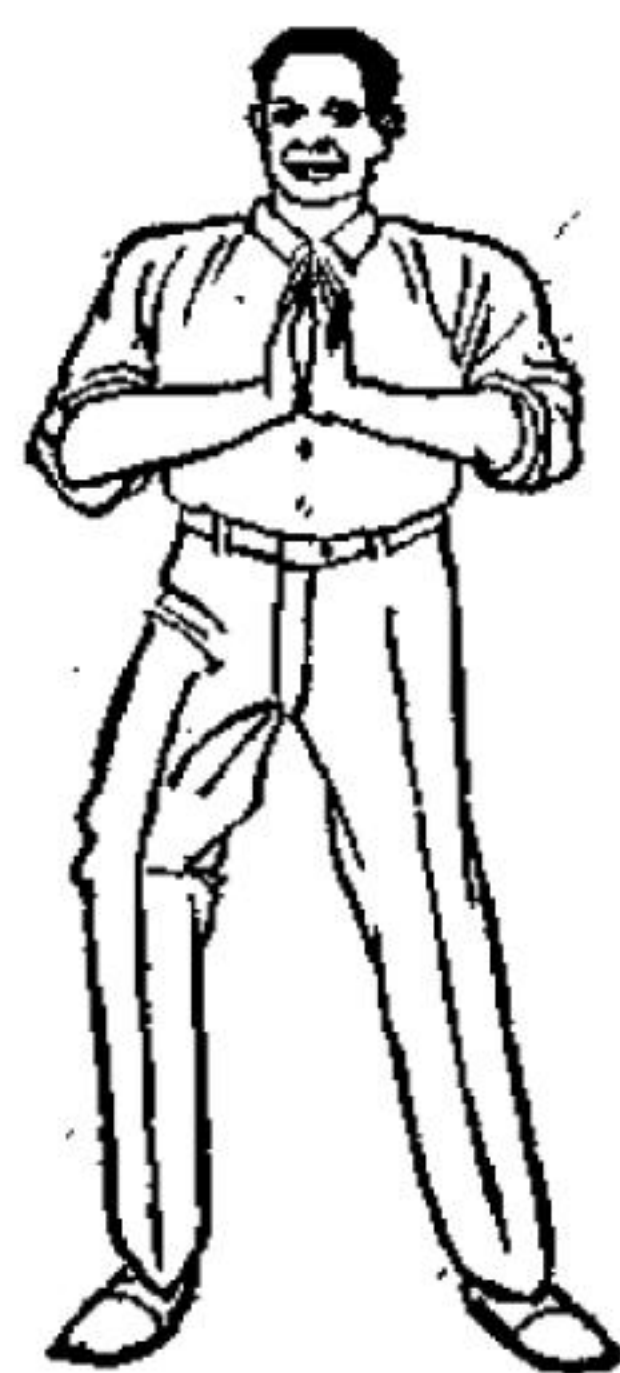


图 9-27



图 9-28



图 9-29

脚跟向外转 45 度、全脚踏实，左腿稍屈膝、后坐，身体重



图 9-30

心移至左腿；右脚脚跟提起、脚尖点地，成虚步，並以右腿根部向左腿根部相扣；上肢保持猫爪扑物之势（图 9-29）；（2）以腰带动身躯向右转，面向正西，右脚随着转体顺势划一“ㄟ”形（先由南而北回收右脚、再向西上步）向右前方迈出半步，並屈膝成前弓步，身体重心移至右腿；左脚脚跟提起、脚尖点地，成半弓步，並以左腿根部向右腿根部相扣；上肢仍保持猫爪扑物之势（图 9-30）；（3）左脚

踏实，左腿稍屈膝、后坐，身体重心移至左腿，右脚虚提、脚尖点地，並以右腿根部向左腿根部相扣；与下肢动作的同时，右手沿右侧弧形向右膝下扑，身躯随之稍弯腰前倾（图 9-31）；（4）左手沿左侧弧形向右膝下扑，身躯进一步弯腰前倾，两手在右膝前合掌；与上肢动作的同时，右腿屈膝成前弓步，身体重心移至右腿，左脚脚跟提起、脚尖点地，成半弓步，並以左腿根部向右腿根部相扣（图

9-32）；（5）以腰带动身躯上抬，上体略后仰，合掌随着身躯抬起而上行；左膝稍屈膝、后坐，身体重心落于左腿；右



图 9-31



图 9-32



图 9-33

腿成虚步，脚尖点地(图 9-33)；再以两肩向后圆转，带动两肘屈收成三角形、合掌转腕向上成立掌，掌腕对着胸前臆中穴，状如礼拜(图 9-34)；(6)然后开掌，两手向左右斜上方弧形展开，两手五指自然分开、微屈，状如猫爪扑物；与上肢动作的同时，身躯顺势前倾，右腿屈膝成前弓步，重心移至右腿；左脚脚跟提起、脚尖点地，成半弓步，並以左腿根部向右腿根部相扣(图 9-35)。至此完成向西方位猫扑。



图 9-34



图 9-35

7. 向北扑(图 9-36~42)

(1) 紧接向西扑完成势，左脚脚跟向外转 45 度、全脚踏实，左腿稍屈膝、后坐，身体重心移至左腿；右脚脚跟提起、脚尖点地，成虚步，並以右腿根部向左腿根部相扣；上肢保持猫爪准备扑物之势(图 9-36)；(2) 以腰带动身躯向右转，面向正北；右脚随着转体顺势划一“J”形(先

由西而东回收右脚、再向北上步)向右前方迈出半步,並屈膝成前弓步,身体重心移至右腿;左脚脚跟提起、脚尖点地,成半弓步,並以左腿根部向右腿根部相扣;上肢仍保持猫爪准备扑物之势(图 9-37);(3)左脚踏实,左腿稍屈膝、后坐,身体重心移至左腿;右脚虚提、脚尖点地,並以右腿根部向左腿根部相扣;与下肢动作的同时,右手沿右侧弧形向右膝下扑,身躯随之稍弯腰前倾(图 9-38);(4)左手沿左侧弧形向左膝下扑,身躯进一步弯腰前倾,两手在右膝前合掌;与上



图 9-36



图 9-37

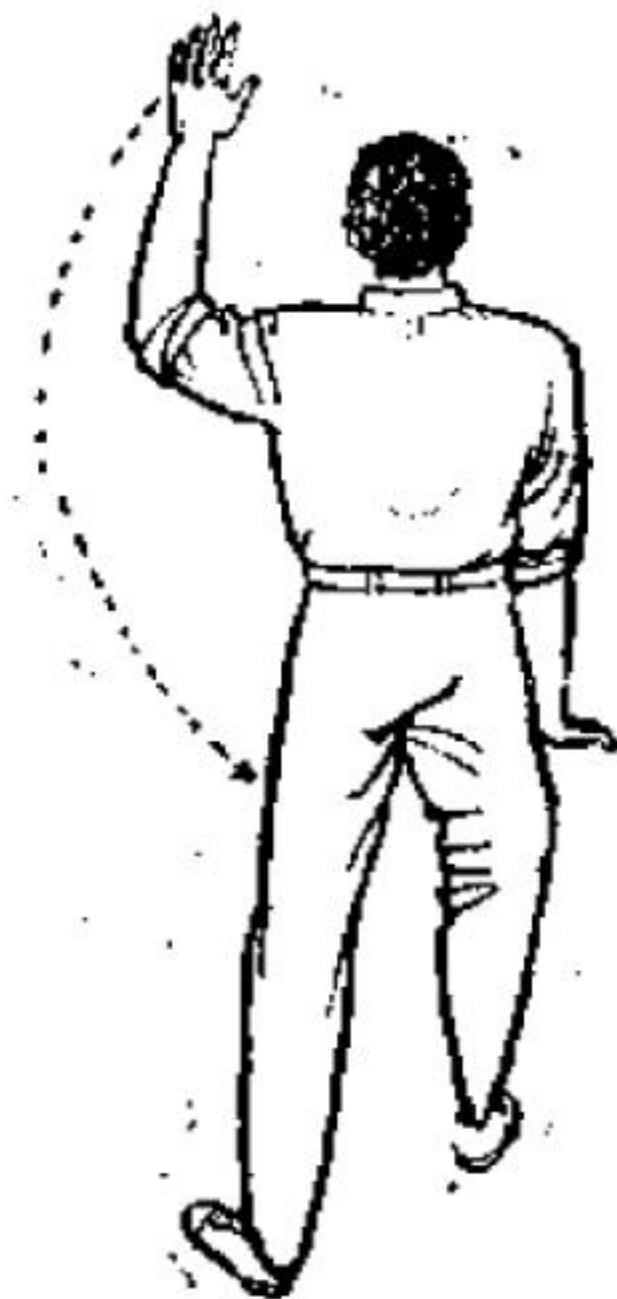


图 9-38



图 9-39

肢动作的同时,右腿屈膝成前弓步,身体重心移至右腿;左脚脚跟提起、脚尖点地,成半弓步,並以左腿根部向右腿根部相扣(图 9-39);(5)以腰带动身躯上抬,上体略后仰,合掌随着身躯抬起而上行;左腿稍屈膝、后坐,身体重心移至左腿;右腿成虚步、脚尖点地(图 9-40);再以两肩向后圆转,带动两肘屈收成三角形、合掌转腕向上成立掌,掌腕对着胸前膻中穴,状如礼拜(图 9-41);(6)然后开掌,两手向左右斜上方弧形展开,两手五指自然分开、微屈,状如猫爪扑物;与上

肢动作的同时,身躯顺势前倾,右腿屈膝成前弓步,重心移至右腿;左脚脚跟提起、脚尖点地,成半弓步,並以左腿根部向右腿根部相扣(图 9-42)。至此完



图 9-40



图 9-41

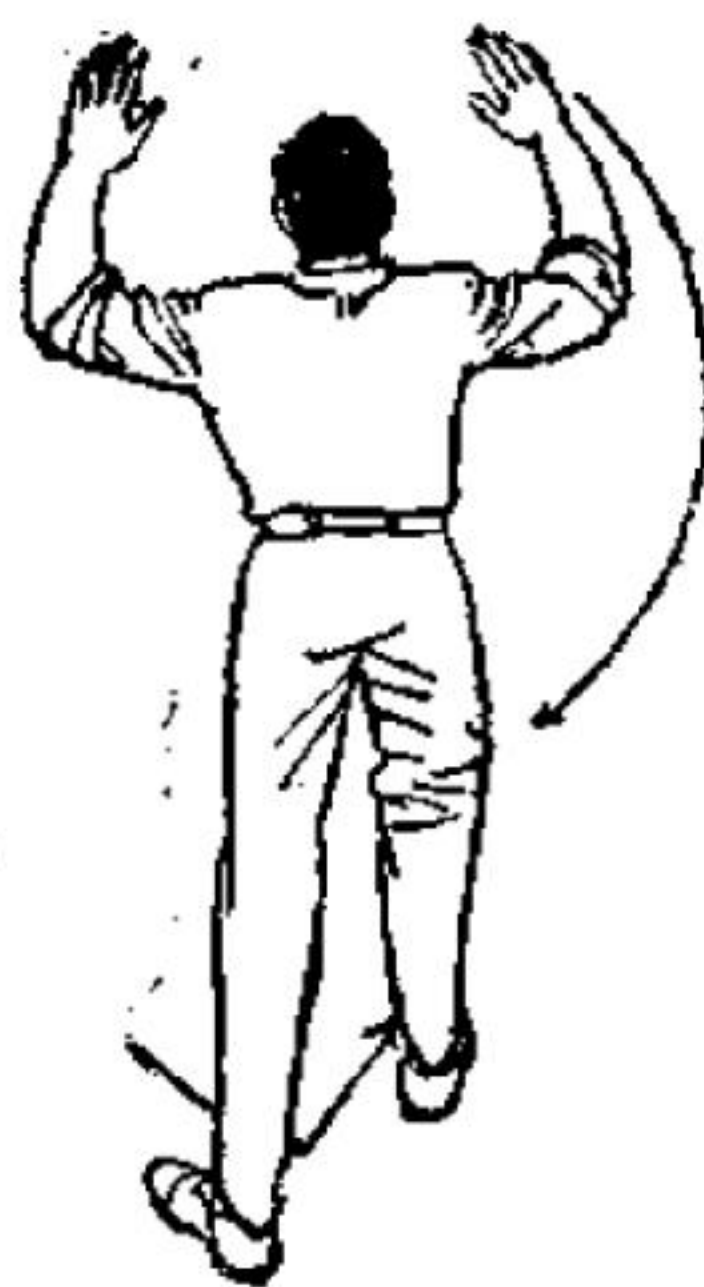


图 9-42

成向北方位猫扑。

8. 回扑收势 (图 9-43~49)

(1) 紧接向北扑完成势, 左脚脚跟向里转 45 度、全脚踏实, 左腿稍屈膝、后坐, 身体重心移至左腿; 右脚虚提 (脚跟提起), 脚尖点地; 身躯向左转, 面向正西; 右脚随着转体顺势划一“┐”形 (先由北而南回收右脚、再向西上步) 向左前方迈出半步, 并屈膝成前弓步, 身体重心

移至右腿; 左脚脚跟提起、脚尖点地, 成半弓步, 並以左腿根部向右腿根部相扣; 上肢保持猫爪准备扑物之势 (图 9-43); (2) 左脚再向里转 45 度, 全脚踏实, 左腿稍屈



图 9-43



图 9-44

膝、后坐, 身体重心移至左腿; 右脚虚提 (脚跟提起), 脚尖点地; 身躯向左转, 面向正南; 右脚随着转体顺势划一“┐”形 (先由西而东回收右脚、再向南上步) 向左前步迈出半步, 并屈膝成前弓步, 身体重心移至右腿、左脚脚跟提起、脚尖点地, 成半弓步, 並以左腿根部向右腿根部相扣; 上肢仍保持猫爪准备扑物之势 (图 9-44); (3) 两手弧形上举, 举过头顶两掌相



图 9-96



图 9-46

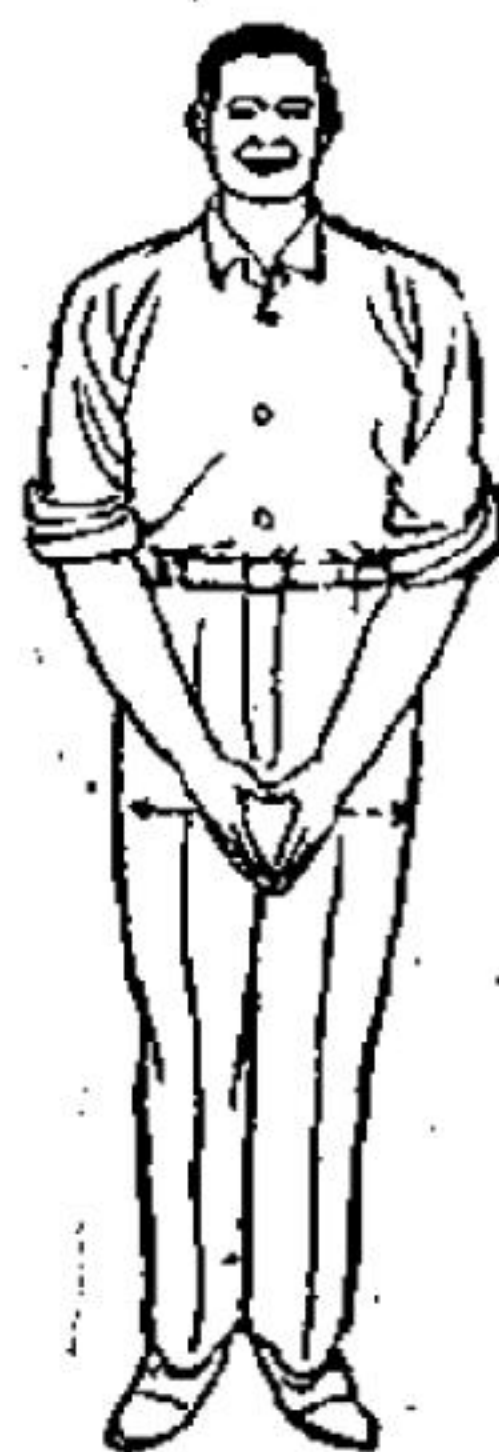


图 9-47

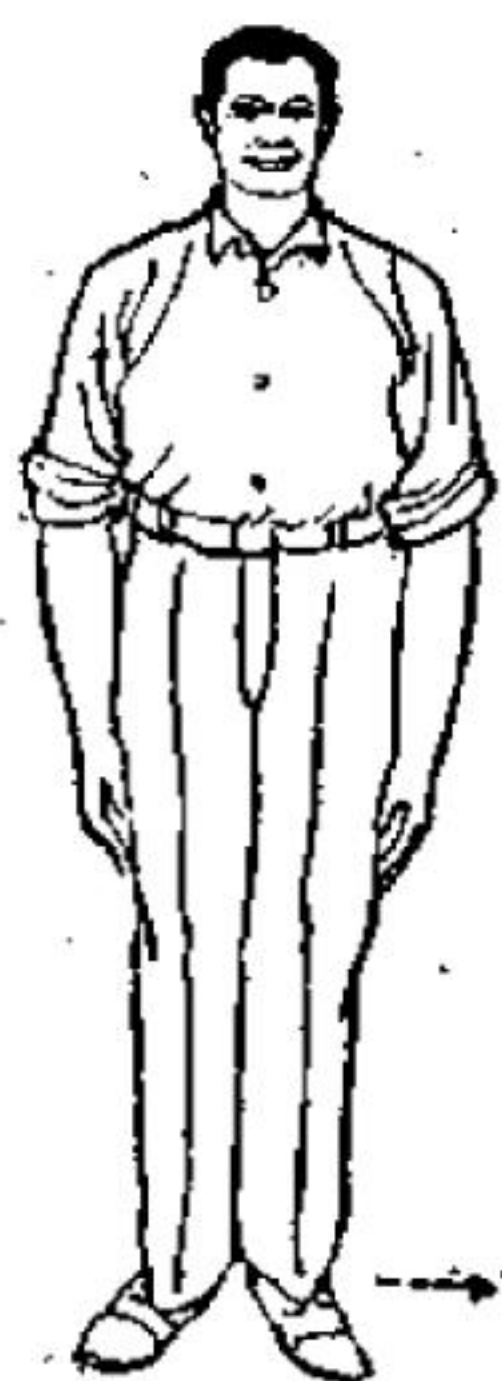


图 9-48



图 9-49

合；与上肢动作的同时，深吸气，收左脚向右脚靠拢，脚跟相并，然后做全功的收势，具体做法和“回春功”的收势相同（图 9-45~49）。猫扑功至此完成。

（二）作用

猫扑功是道家以阴阳五行学说，结合人体培补精气神的需要，並模仿猫的举止轻盈、柔软、敏捷等特点，加以提炼而设计的。实践表明，它具有养生长寿术各势功法共同的功效。久练此功，可使体态灵活，步履轻捷，并可防治阳萎、前列腺肥大、尿频症等。

第十一章

(第十势) 天地功

本功分为两个部分，前一部分是双手掌心向天，在头顶上方划圆，用百会和劳宫穴吸天阳；后一部分是双手掌心向地、在身前平面划圆，用涌泉和劳宫穴吸地阴；因而名为“天阳地阴功”，简称“天地功”。又因做功动作双手向上、向平面运行的轨迹都划较大的圆环，故也称“天环地环功”

(一) 操作

1. 预备势(图 10-1~5)

具体做法和“回春功”的预备势相同。

2. 吸天阳功起势(图 10-6~7)

(1) 自然站立。两脚与肩

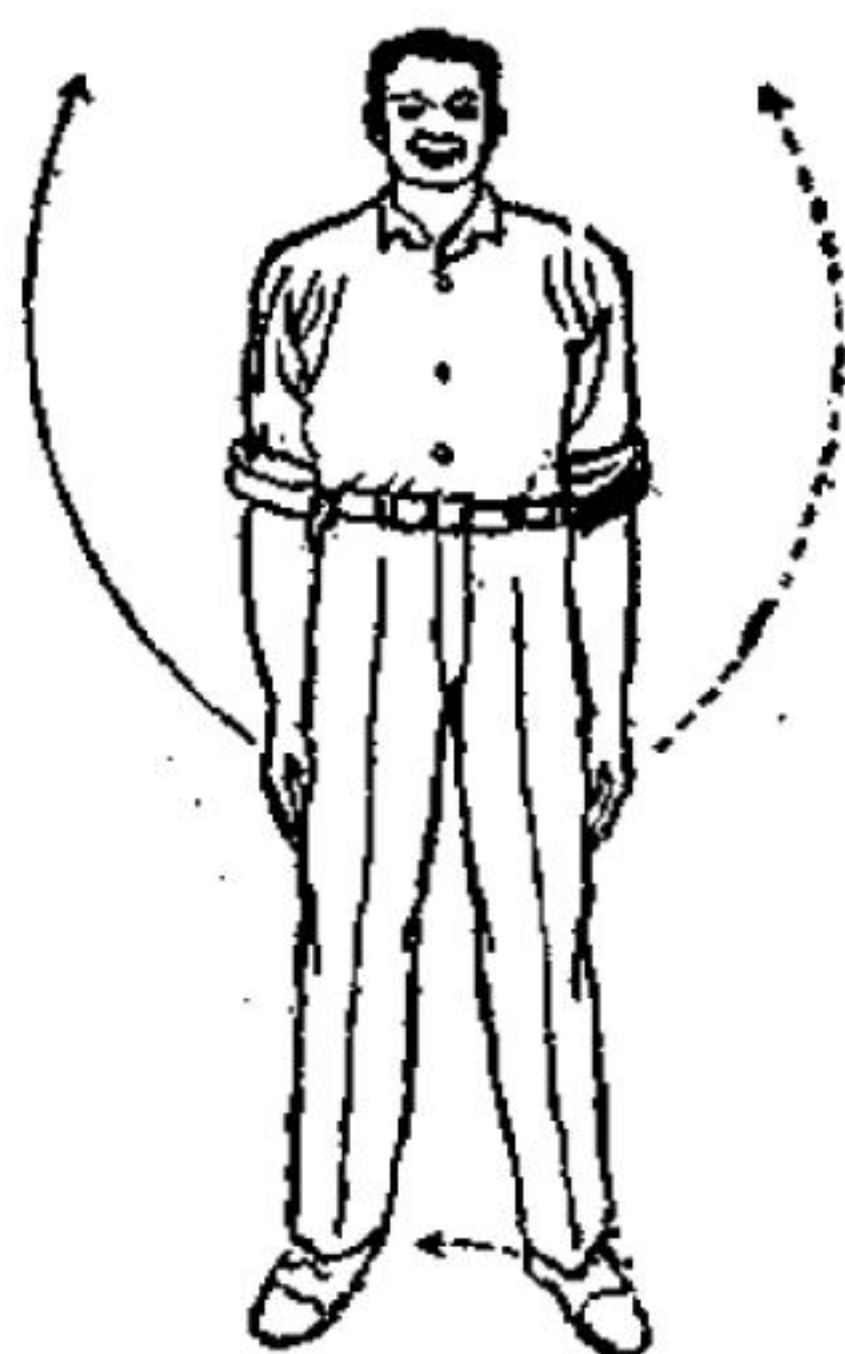


图 10-1



图 10-2



图 10-3

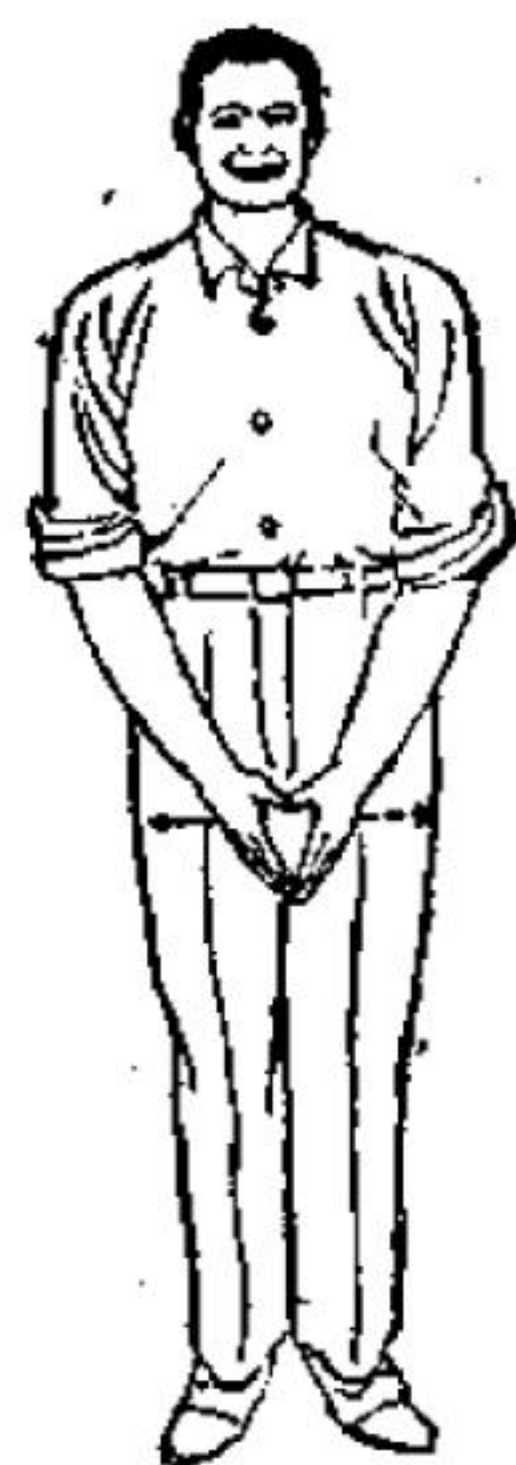


图 10-4

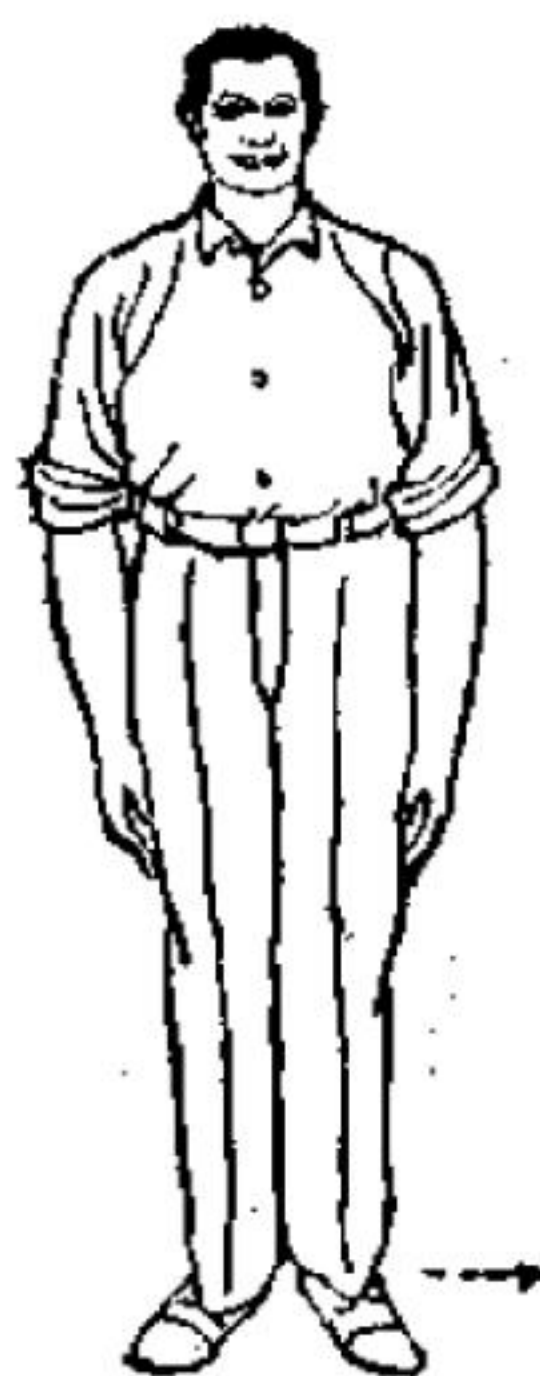


图 10-5



图 10-6

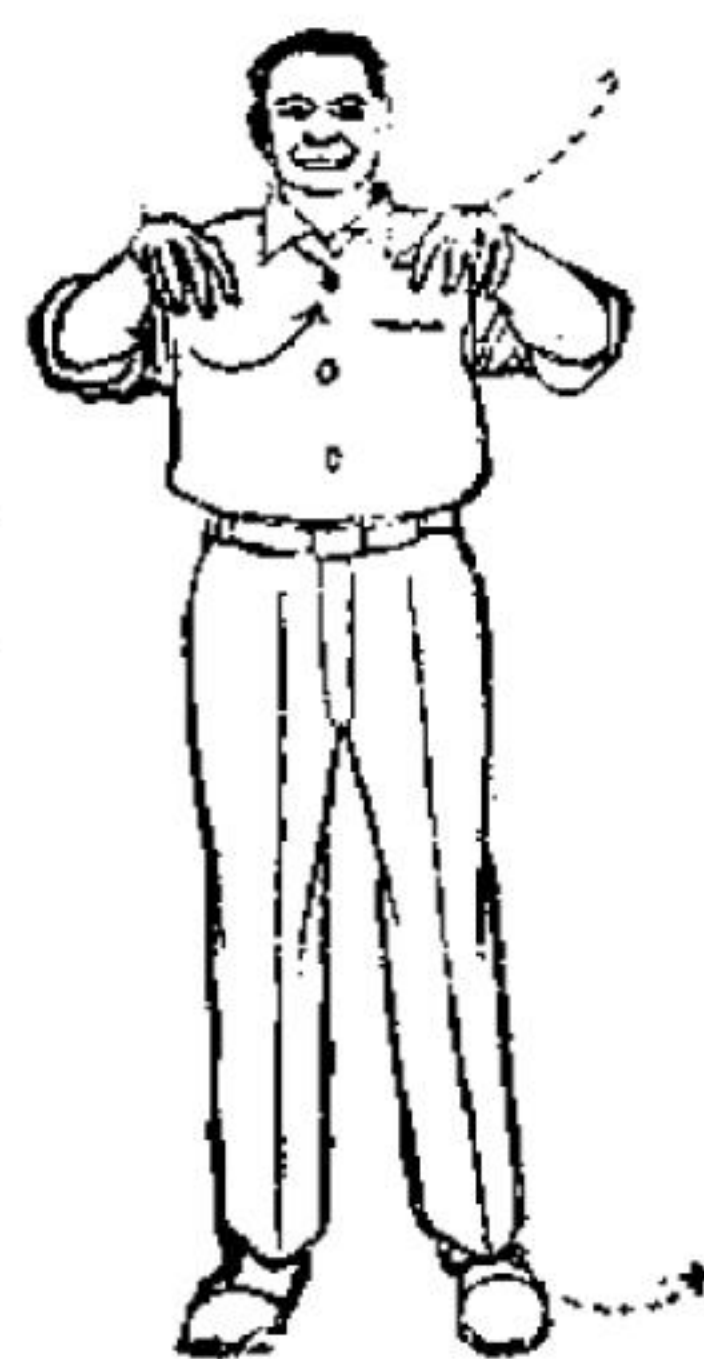


图 10-7

同宽，双臂自然下垂于两体侧；全身肌肉放松，呼吸缓慢；头正颈直，下颌微收，目光平视，神态安详，意念青春，面含微笑(图 10-6)；

(2) 两臂自下而上向身前抬起，掌心向下，抬至与肩相平时翻掌，掌心向上继续上举；全身舒展，双膝放松，上体略后仰，头微抬，目光内敛(图 10-7)。

3. 吸天阳左势(图 10-8~10)

紧接起势，以腰为轴向右→向前→向左→向后圆转，带动伸直的两臂向左→向后→向右→向前划大圆环，双手手腕一直后扳、掌心向上；双膝放松，稳住全身重心；头部、躯干随着腰轴旋转，视线范围始终不超出原来站立的正前方垂直线(即身躯圆转，目光只看正前方，如视而不见)。(图 10-8~10：腰、臀部8 为向右→向前；9 为向左→向后；10 为还原。)如此圆转连做 4 次；准备反转做右势。



图 10-8



图 10-9



图 10-10

4、吸天阳右势(图 10-11~14)

紧接吸天阳左势，以腰为轴向左→向前→向右→向后圆转，带动伸直的两臂向右→向右→向左→向前划大圆环，双手掌腕一直后扳、掌心向上；双膝放松，稳住全身重心；头部、躯干随着腰轴旋转，视线范围始终不超出原来站立的正前方垂直线(目光只看正前方，如若视而不见)。(图 10-11~14：腰、臀部12为向左→向前；13为向右→向后；14为还原。)如此圆转连做4次；准备收功。

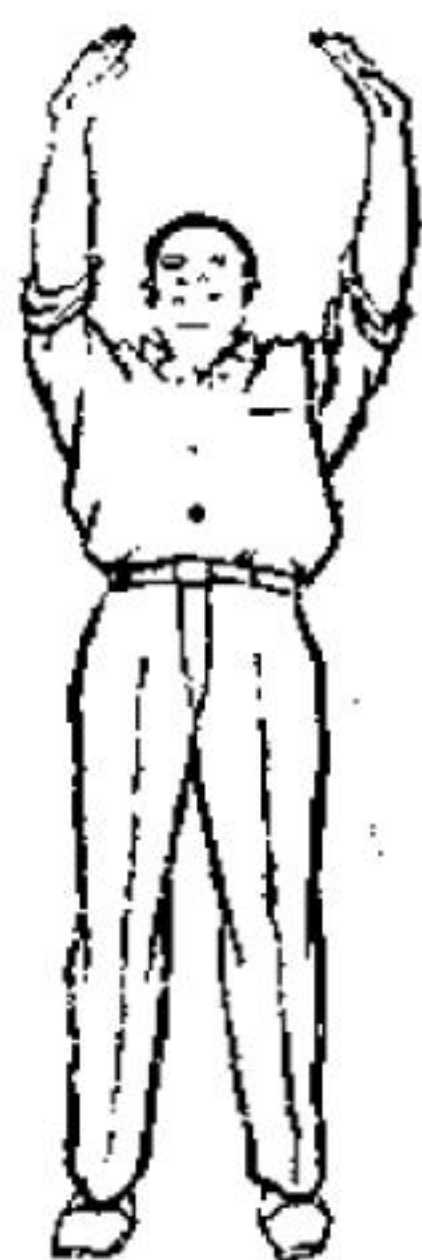


图 10-11

5、吸天阳收势(图 10-15~18)

当操作吸天阳右势的最后一个动作，即双臂划大圆环回到起势的姿势时，头部、躯干和下肢回复正直，收左



图 10-12



图 10-13

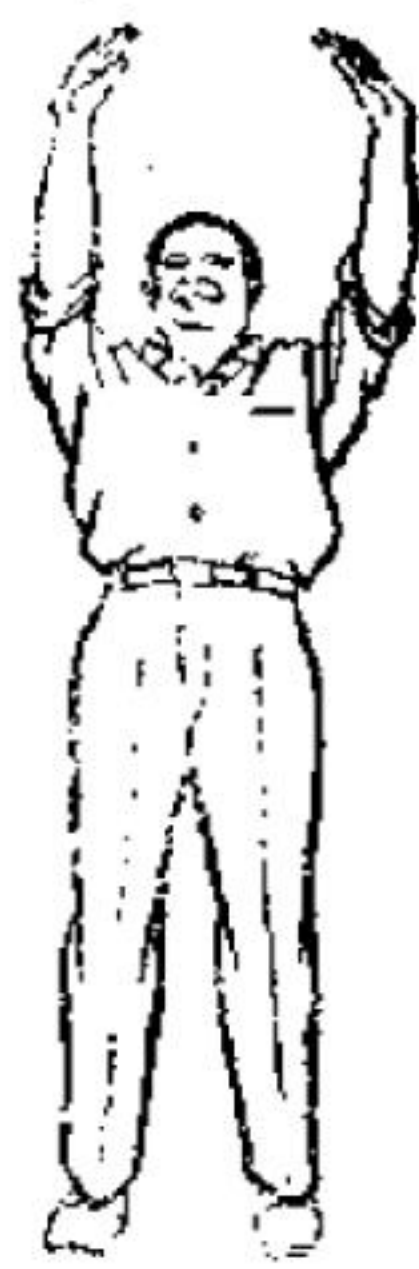


图 10-14

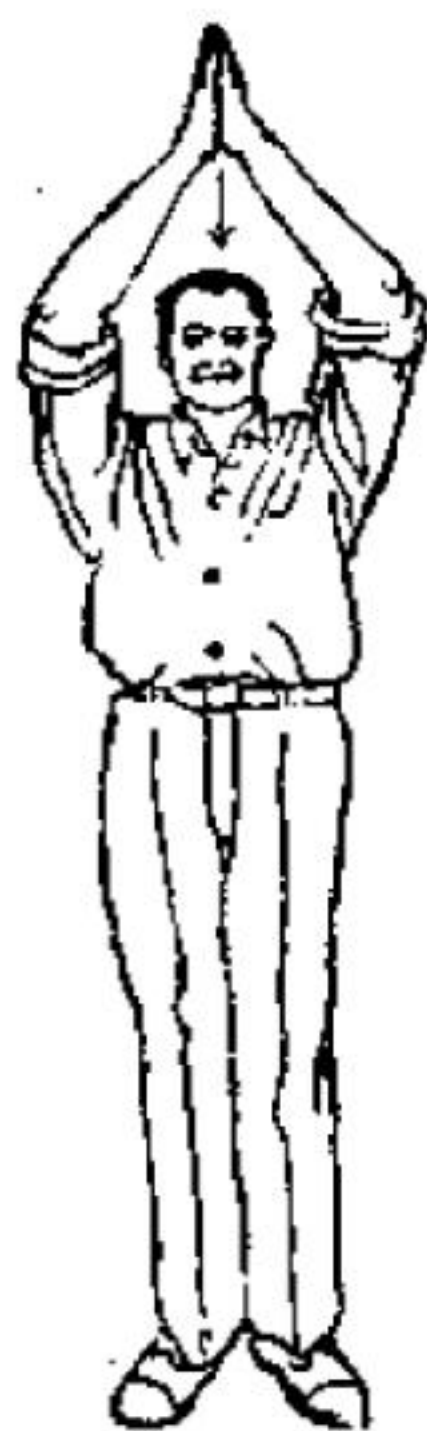


图 10-15

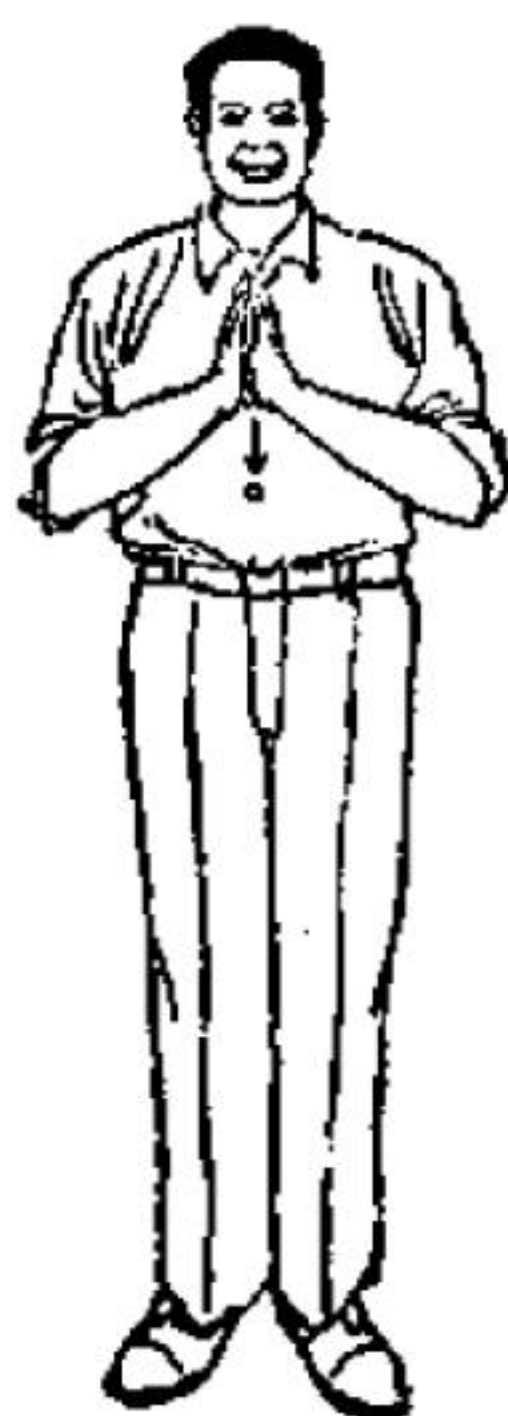


图 10-16

脚向右脚靠拢，脚跟并拢，脚尖自然分开；然后举踵，两手掌在头顶前上方转腕、合十，深吸气；接下来的具体做法和“回春功”的收势相同。

做完吸天阳功，紧接着就做吸地阴功，预备势可省略；如果不做吸天阳功，而单独做吸地阴功，则仍须做预备功。预备功的具体做法和“回春功”的预备功相同（见图 1-1~5）。

6. 吸地阴功起势(图 10-19~20)



图 10-17

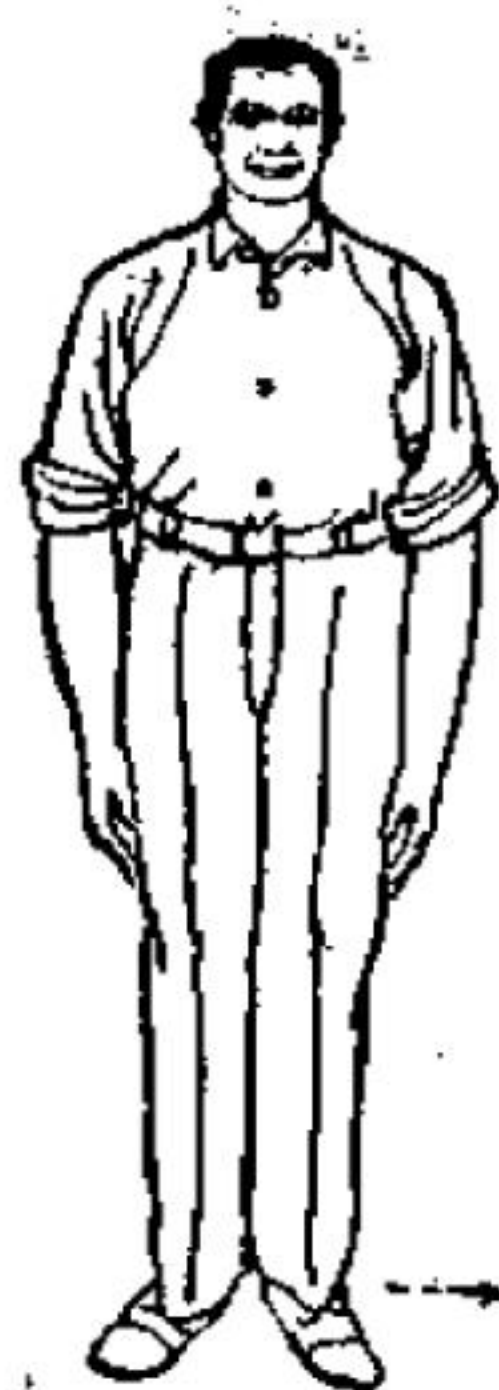


图 10-18

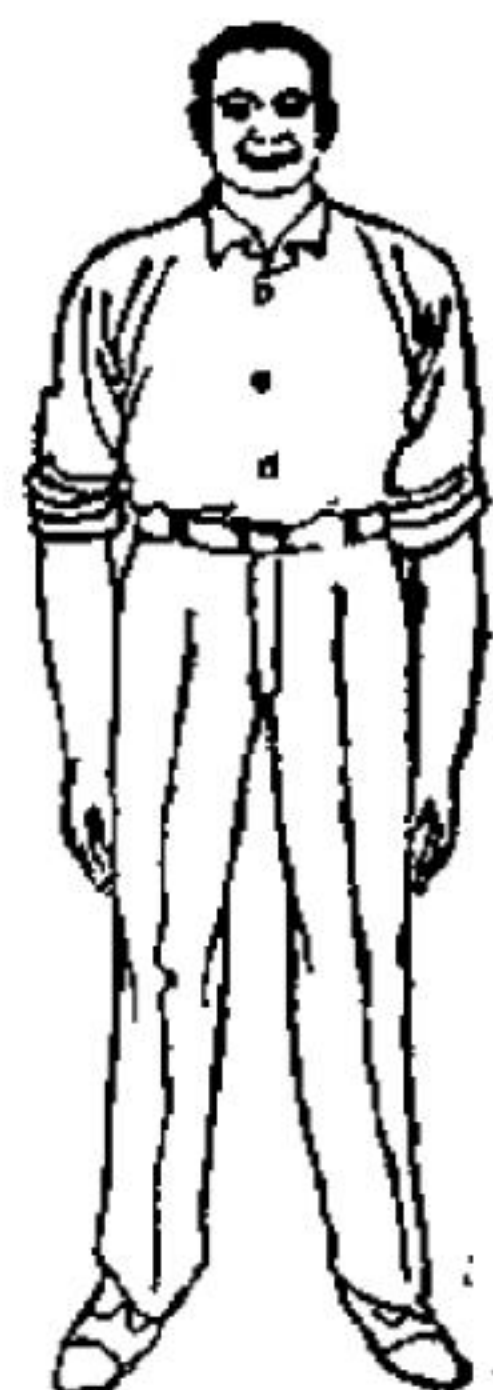


图 10-19

(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;头正颈直,下颌微收,目光平视,神态安详,意念青春,面含微笑(图 10-19);

(2) 两手臂自下而上向身前抬起,掌心向下,抬至与胸口(膻中穴)同高;身体重心移至右脚,头部和躯干微向左转,稍提左脚,准备出步(图 10-20)。

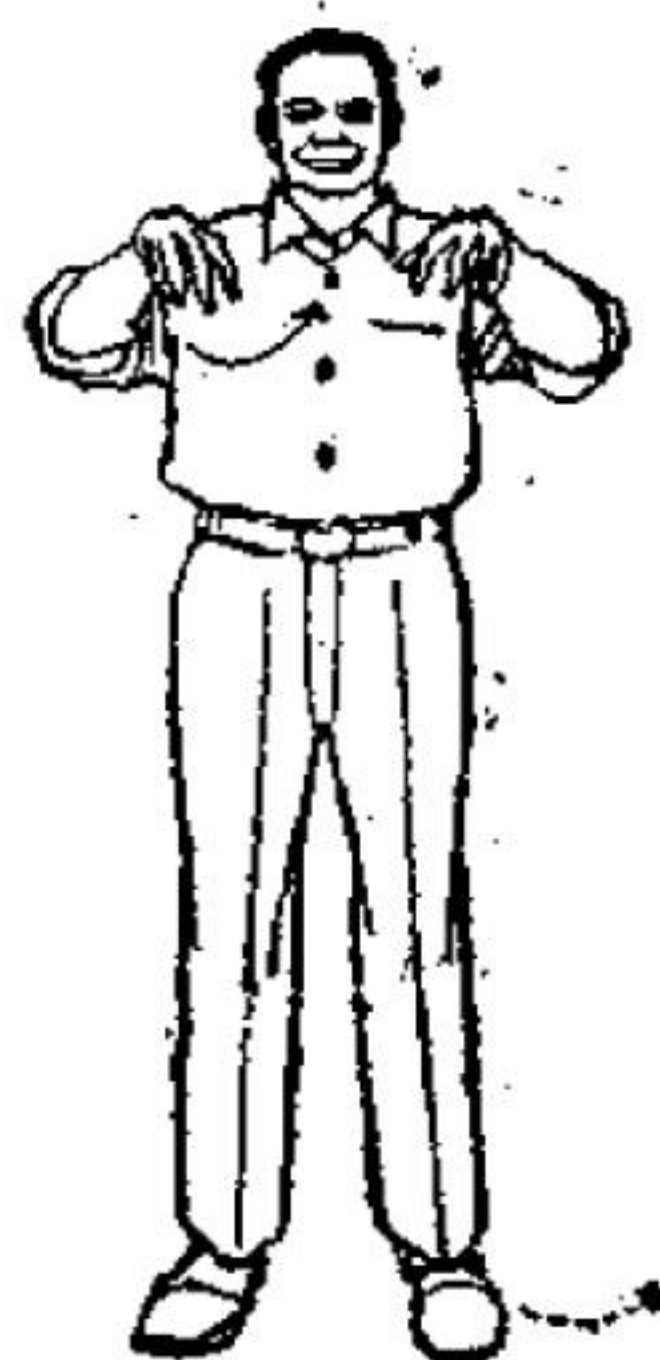


图 10-20

7. 吸地阴功左势(图 10-21~25)

紧接起势,两手向左前方伸出,掌心向下,虎口相对(中间相距约两拳),两臂仍呈弧形;与手动作的同时,左脚向左前方(约 45 度)迈出半步



图 10-21

(图10-21);以腰为轴向左旋转,两手臂由左前方向正左方划圆弧,虎口仍保持原来距离,身躯向左前方、正左方倾斜旋转;左腿前屈成弓步,右腿成半弓步,右脚脚跟提起,右脚尖点地,以右大腿根部(大腿内侧的股薄肌和长收肌)向左大腿根部轻柔地相扣;身体重心移至左腿

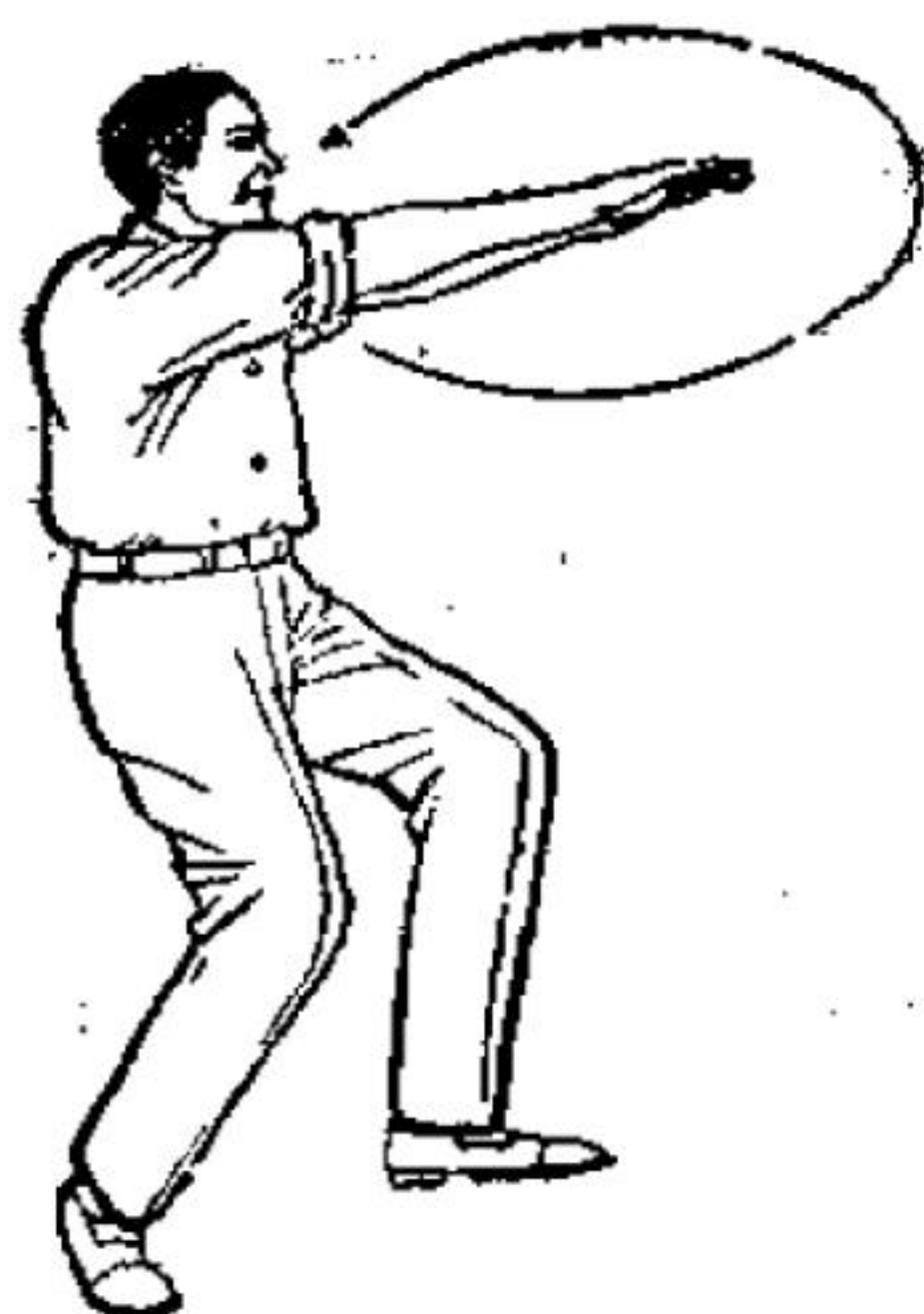


图 10-22

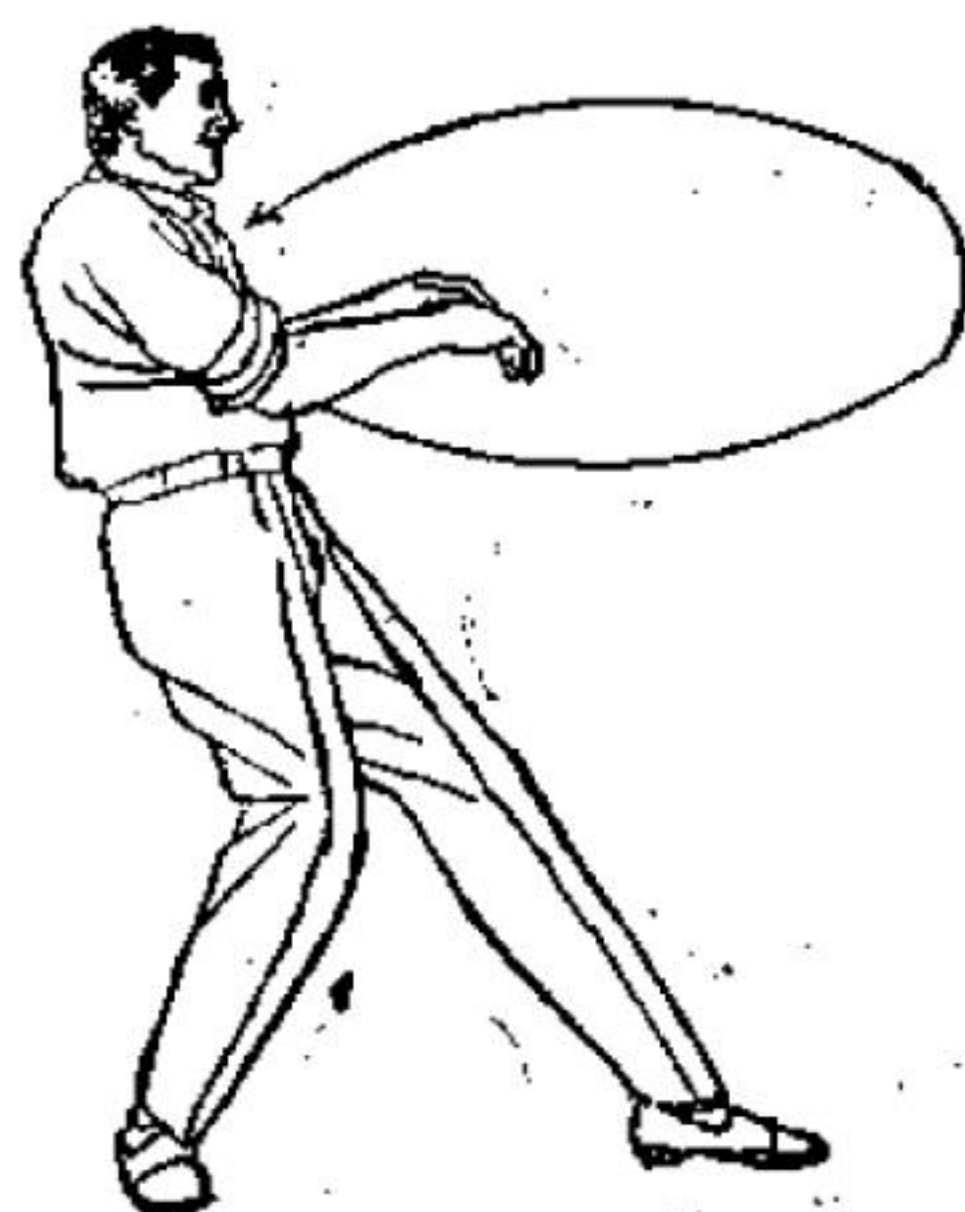


图 10-23

(图 10-22)；以腰为轴继续旋转向左后方，两手臂由正左方向左后方划圆弧，身躯随着两手臂向右后方后仰；在身躯后仰时两臂尽量扩胸，胸膊挺起；身体重心由左腿而移至右腿，右腿成后弓步，全脚掌着地；左腿成虚步，伸直，全脚掌着地 (图 10-23)；以腰为轴向



图 10-24

右旋转，带动两手臂和身躯右转，回复到正前方 (回到起点) 身体重心落于两脚 (左脚不收回)。整个划圆过程，视线始终与双臂运行的方向相随；而且要体现“眼为身先” (手未到眼先到)。至此，双手已在身左平面划了一个大整圆 (图10-24)。

以上为完成吸地阴左势的一次，应如此连续做8次。然后，在第8次以腰为轴，躯干右旋，带动两手臂由左后方弧形转向正前方时，身体重心仍落在右脚，收左脚回到原来起势时的脚步（即两脚与肩同宽），重心落于两脚，为下面做吸地阴右势作准备（图10-25）。

8. 吸地阴功右势（图10-26~29）

紧接完成左势后的预备，身体重心移至左脚，以腰为轴，躯干右旋，带动两手臂向右前方划圆弧，两臂稍呈弧形，两手虎口仍相对、并保持相隔两拳的距离；



图 10-26

与身躯和上肢动作的同时，右脚向右前方（约45度）迈出半步（图10-26）；以腰为轴继续向右旋转，两手臂由右前方向正右方划圆弧，虎口仍保持原来距离，身躯向右前方、正右方倾斜旋转；右腿前屈成弓步，左腿成半弓步，左脚脚跟提起，左脚尖点地，以左大腿根部向右大腿根部轻柔地相扣；而后将身体重心移至右腿（图10-27）；

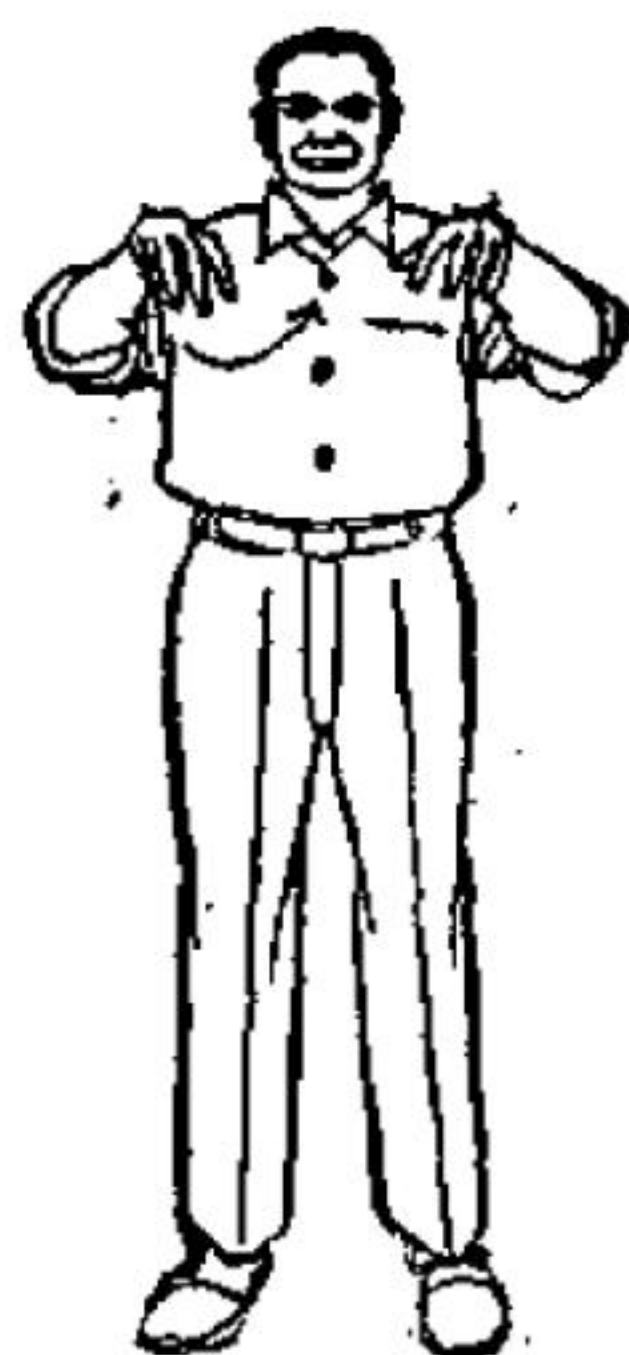


图 10-25



图 10-27

以腰为轴继续旋转向右后方，两手臂由正右方向右后方划圆弧，身躯随着两手臂向右后方后仰；在身躯后仰时两臂尽量作弧形收屈以扩胸，胸膊挺起；身体重心由右腿移至左腿，左腿成后弓步，全脚掌着地；右腿成虚步，伸直，全脚掌着地（图

10-28）；以腰为轴向左旋转，带动身躯和两手臂弧形左转，回复到正前方（回到做右势的起点）身体重心落于两

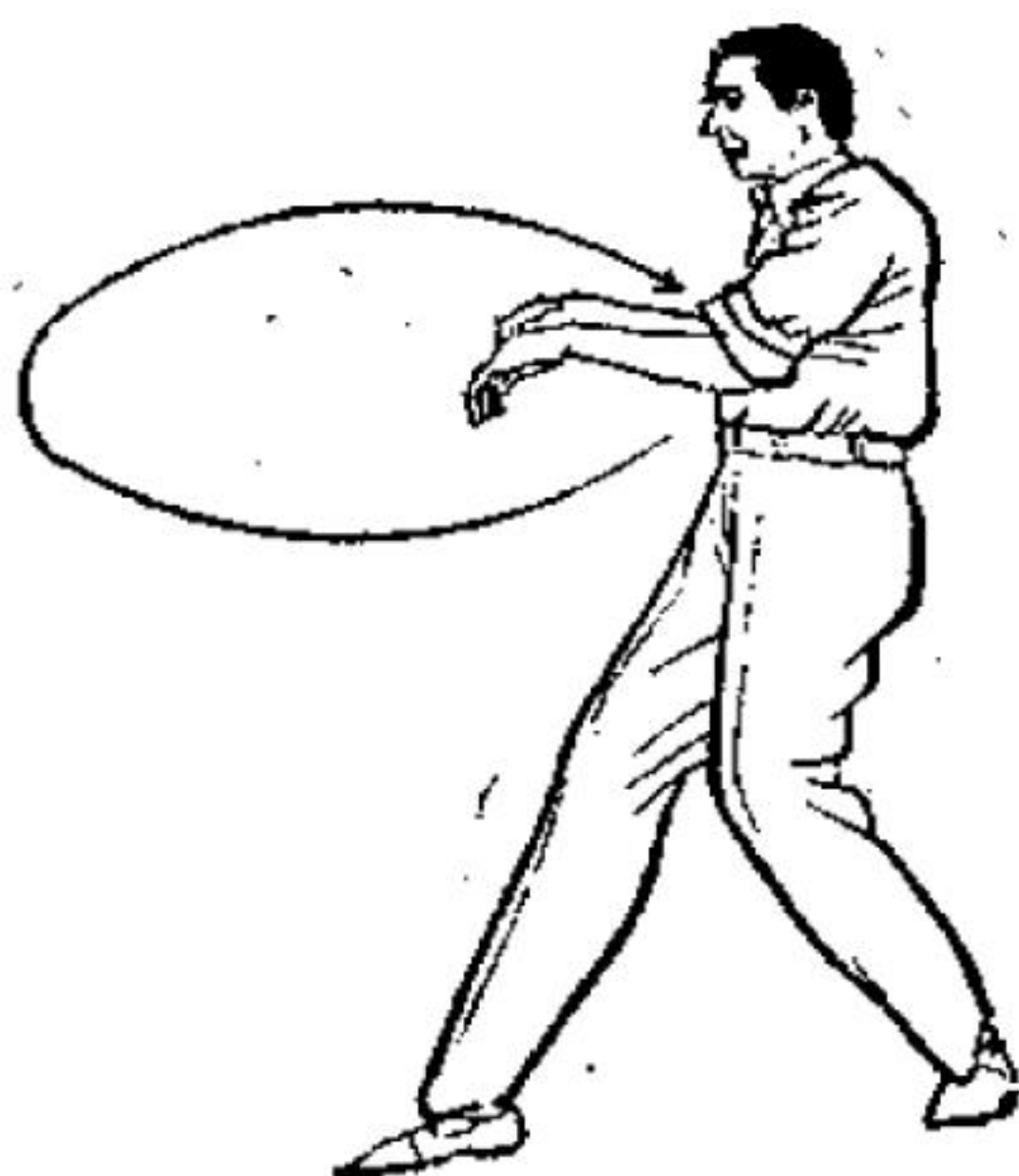


图 10-28



图 10-29

脚。至此,双手已在身右平面划了一个大整圆;整个划圆过程,视线始终与双臂运行的方向相随,也要体现“眼为身先”(图 10-29)。

以上为完成吸地阴右势的一次,应如此连续做 8 次,然后收功。

9. 吸地阴功收势(图 10-30~35)

当吸地阴右势做完第 8 次的最后一个动作,即两臂转到正前方,身体重心仍在左脚时,紧接着就收右脚向左脚靠拢,脚跟相并,脚尖分开;然后做收势。收势的具体做法和“回春功”的收势相同。

(二) 作用

天阳地阴功是养生长寿术功法中的一个重要组成部分,它除了具有全身性柔韧运动共同的功效之外,对于平衡阴阳,调和气血,补肾益精方面,有较好效益。



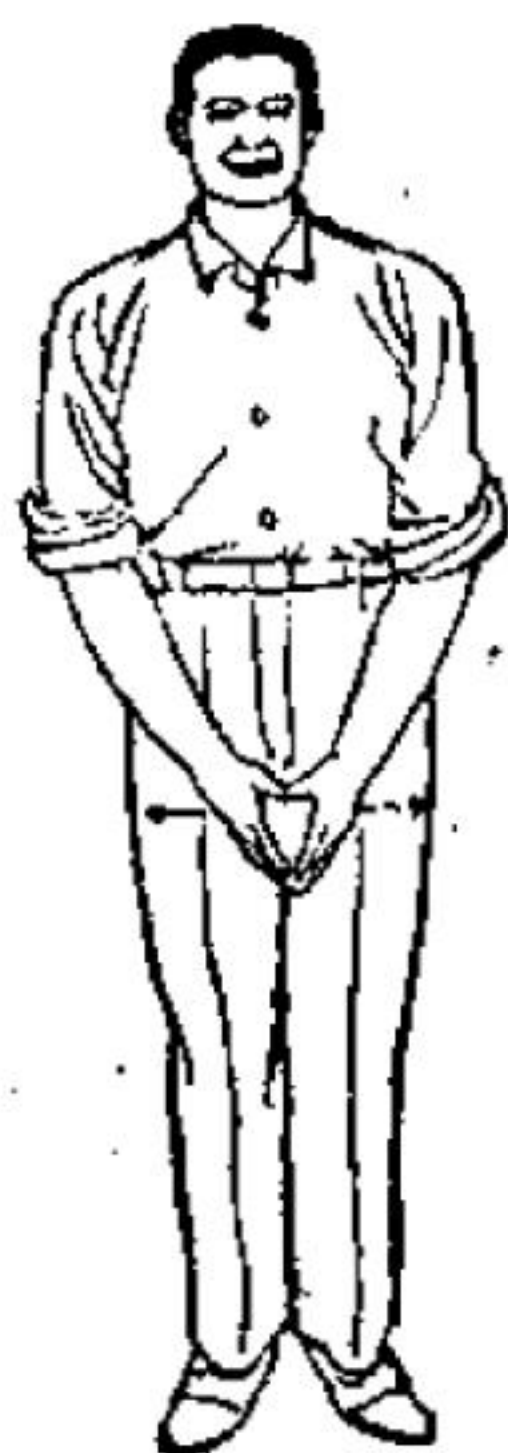


图 10-33

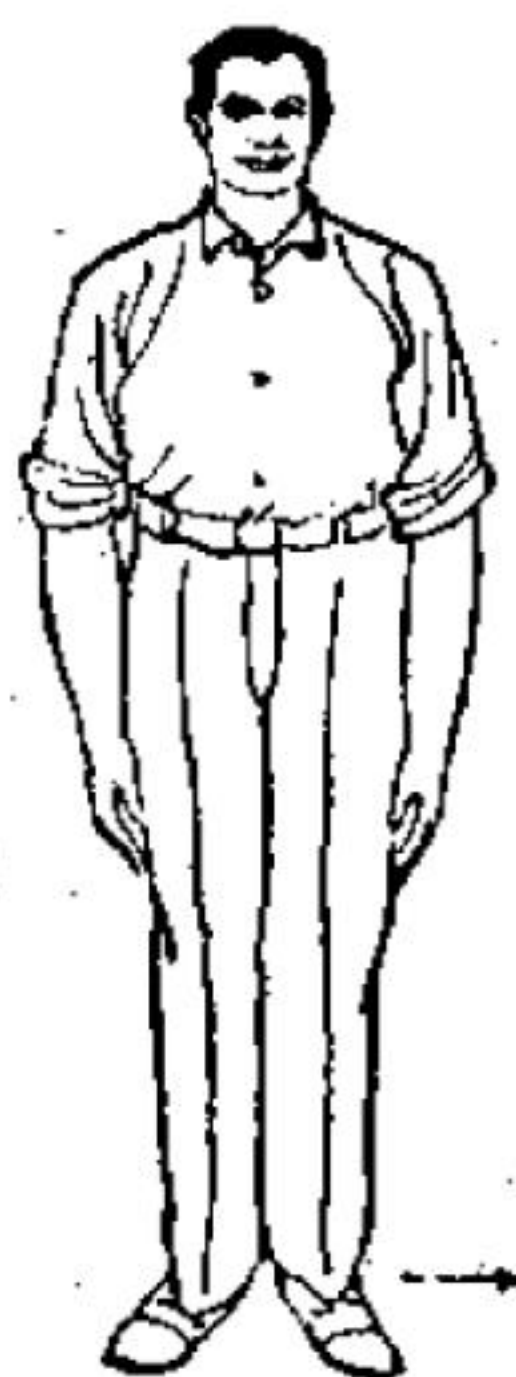


图 10-34



图 10-35

我国道家 and 医家都认为“天覆地载，万物方生”，“人在气中，气在人中”，因而摄取天地之精气，以滋荣人体之气血，达到“阴平阳秘，精神乃治”，这是养生之道的一个要着。

天阳地阴功又因着重于腰腹部，故有利于防治腰椎病痛，减肥和改善消化吸收功能，并有利于肾气和盛，促进性激素的分泌。

第十二章

(第十一势) 庆寿功

本功通过吸天阳养气,吸地阴养血,还真元养精,起强身益寿的作用;又因做功动作状如传统的作揖庆贺之势,故名为“庆寿功”。

(一) 操作

1. 预备势(图 11-1~5)

具体做法和“回春功”预备势相同。

2. 起势(图 11-6)

两手相对向小腹运行,在小腹下关元穴前左手抱右手,两手虎口交叉成八卦(太极)形抱拳势;呼吸自然(图 11-6)。

3. 正面礼(面向南)(图 11-7~18)

(1) 一作揖:抱拳沿身前

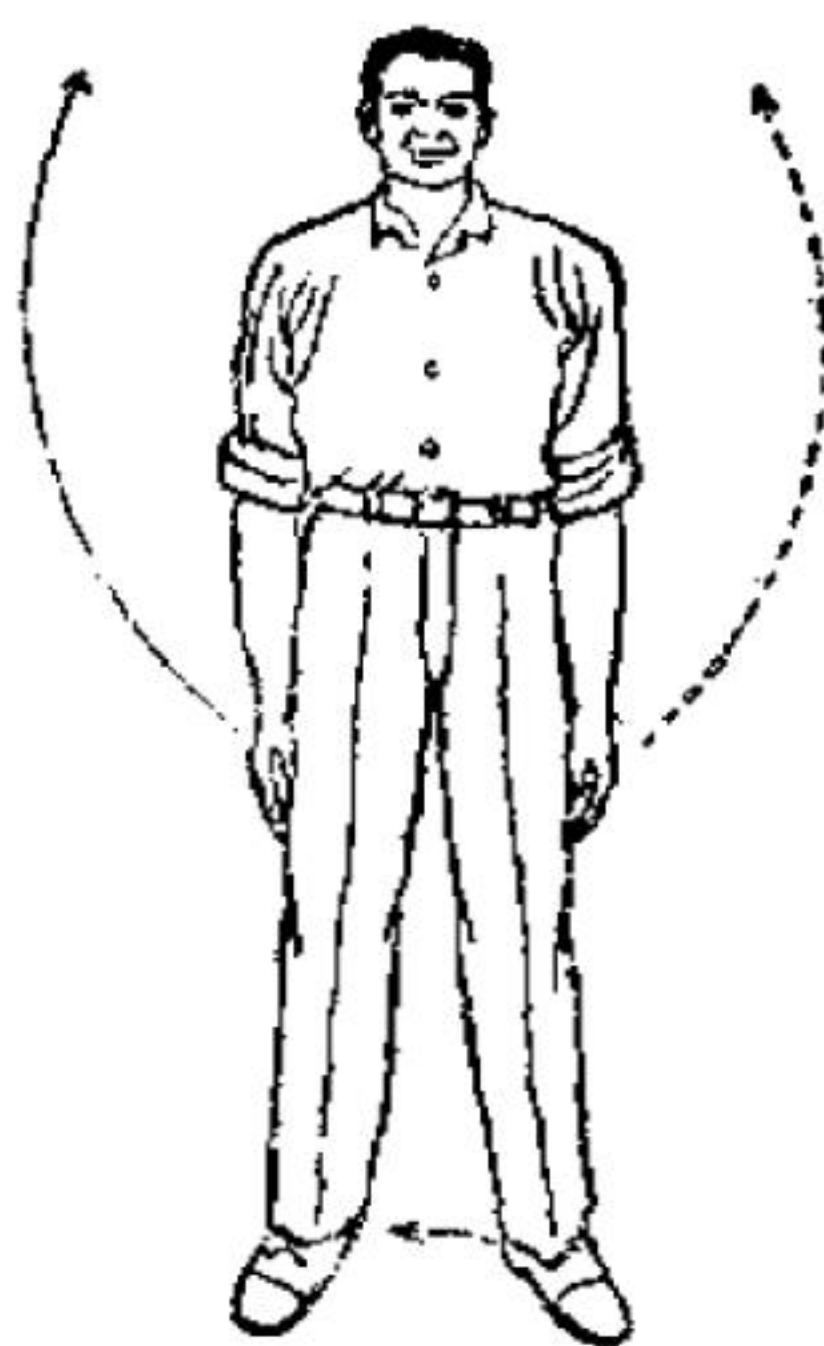


图 11-1

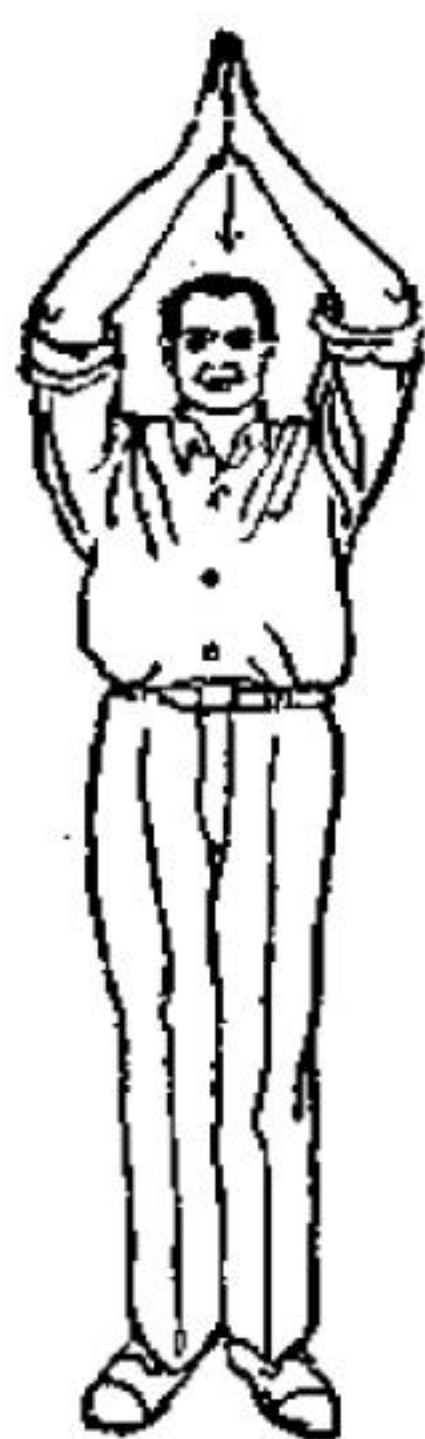


图 11-2

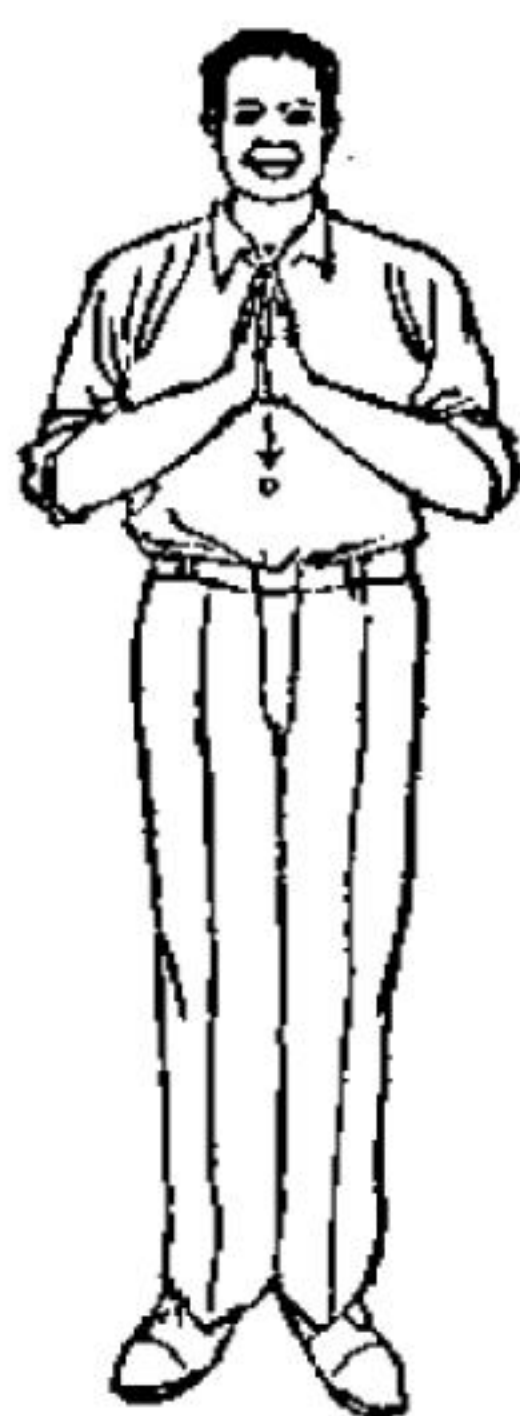


图 11-3

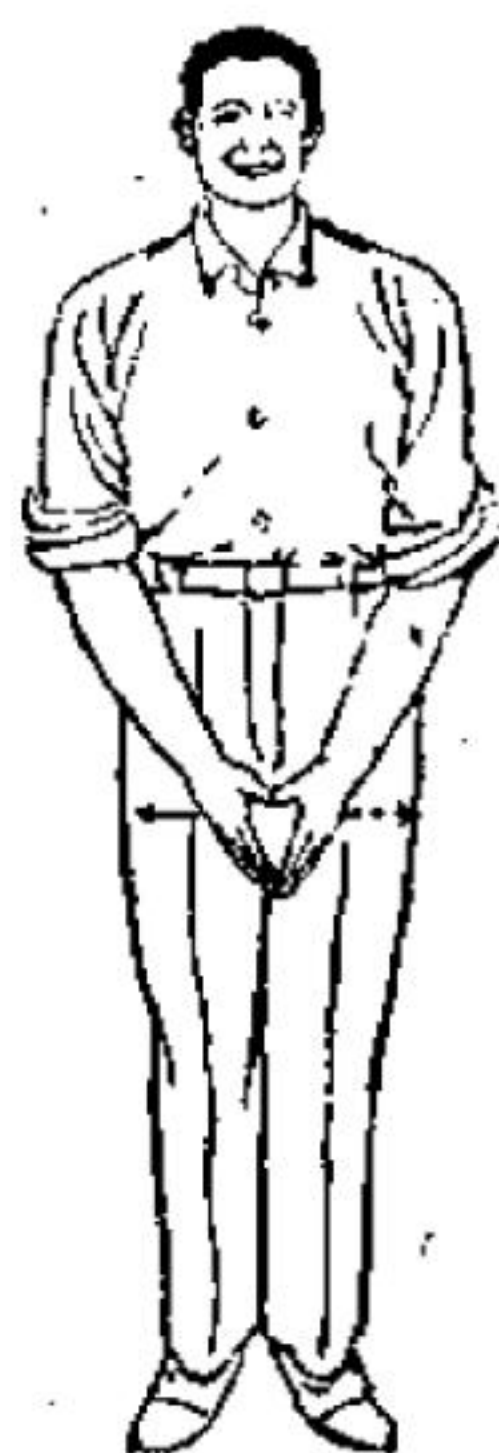


图 11-4

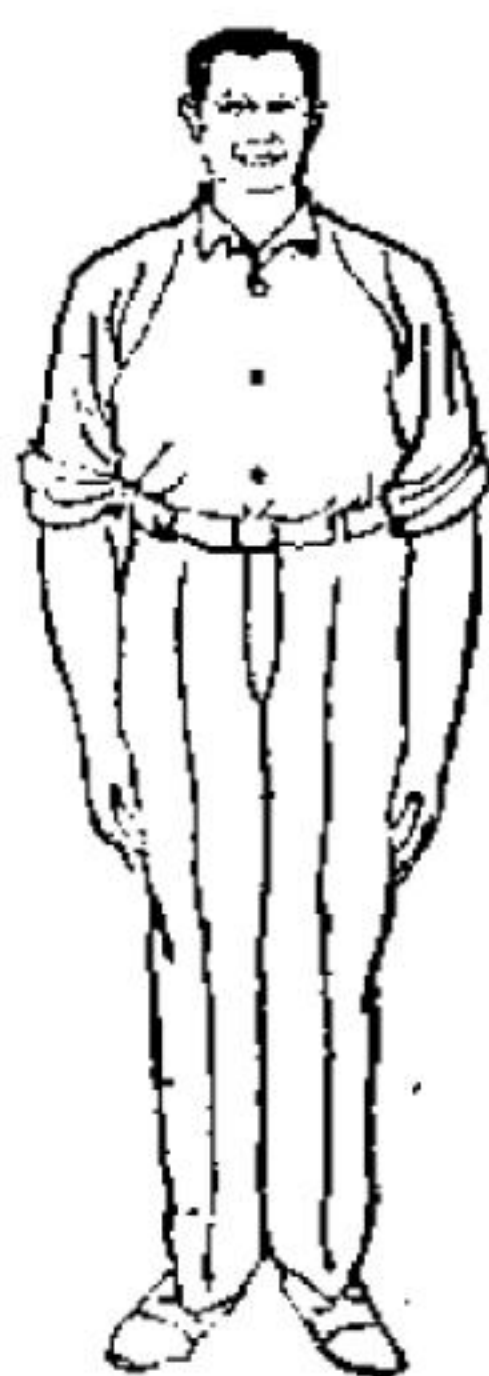


图 11-5



图 11-6

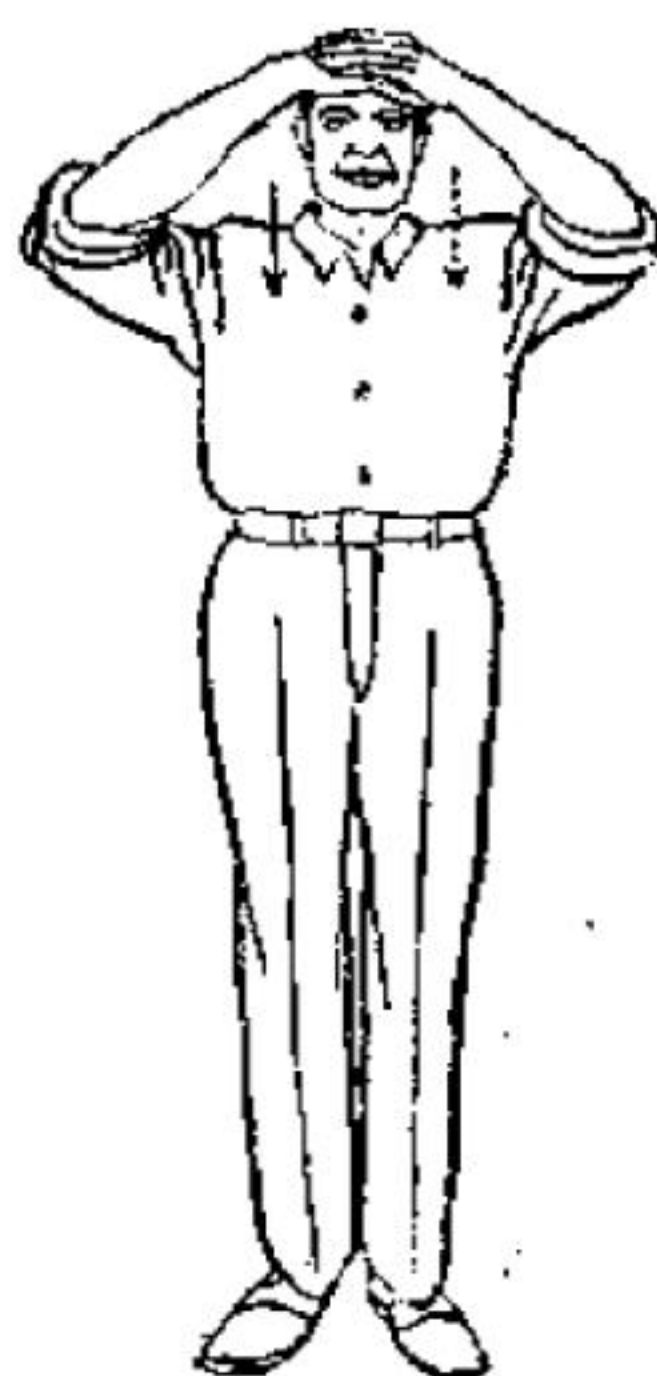


图 11-7

中线(任脉),由下而上运行,拳眼斜向上;抱拳上行至膻中穴时转为拳眼向里、继续上行至额头,拳眼对着两眉之间的印堂穴(图 11-7);双臂抬肘高于肩,同时,抱拳(拳眼向里)由额前下压至颈下方(两锁骨之中间)的天突穴(图 11-8);然后沉肩坠肘、抱拳继续沿任脉下行,至神阙穴时,抱拳变成阴搭掌(即左手掌心搭在右手掌背上、两手掌心向下);搭掌继续沿任脉下行,身躯随之弯腰前倾(约45度),自然低头,搭掌回复为抱拳(图 11-9)。至此完成一作揖。

(2) 二作揖:抱拳沿身前中线(任脉),由下而上运行,拳眼斜向上;抱拳上行至膻中穴时转为拳眼向里、继续上行至鼻端止,拳眼对着水沟穴(图 11-10);双臂抬肘与肩平,同时,抱拳(拳眼向里)沿任脉下压至膻中穴(图 11-11);然后沉肩坠肘、抱拳继续沿任脉下行,至脐中时,

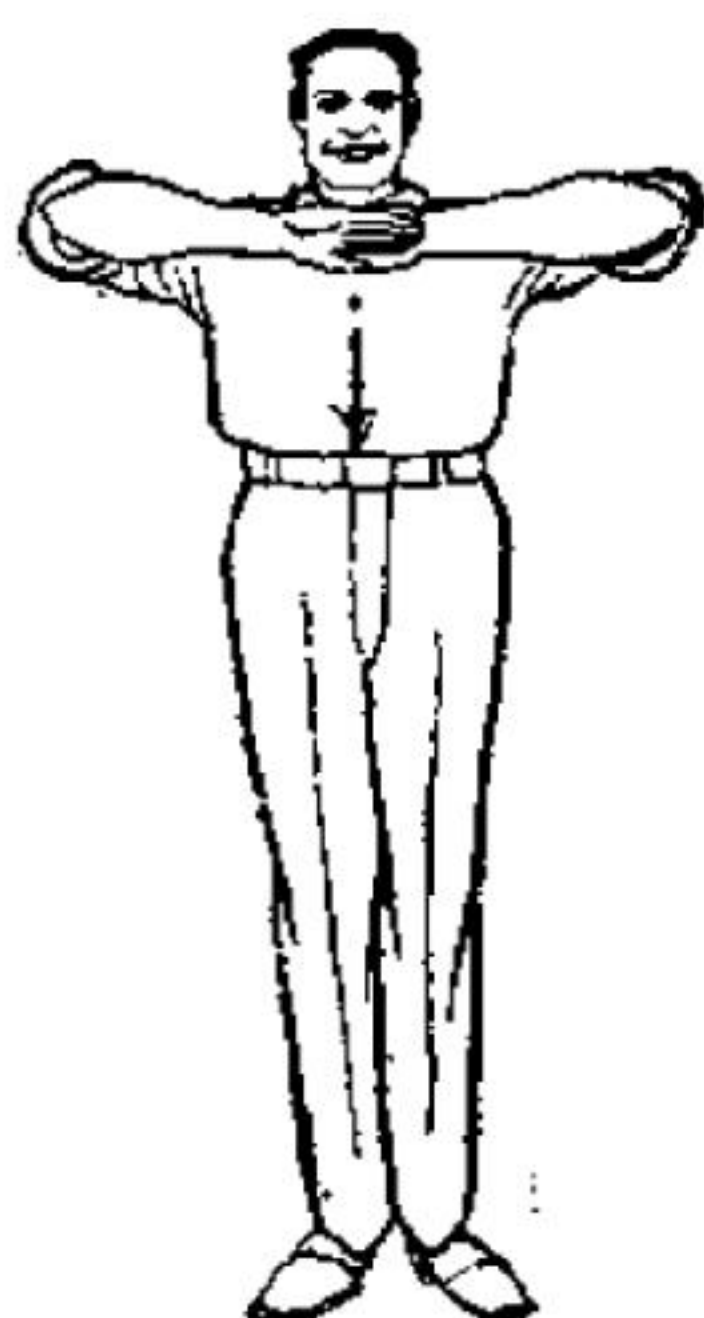


图 11-8

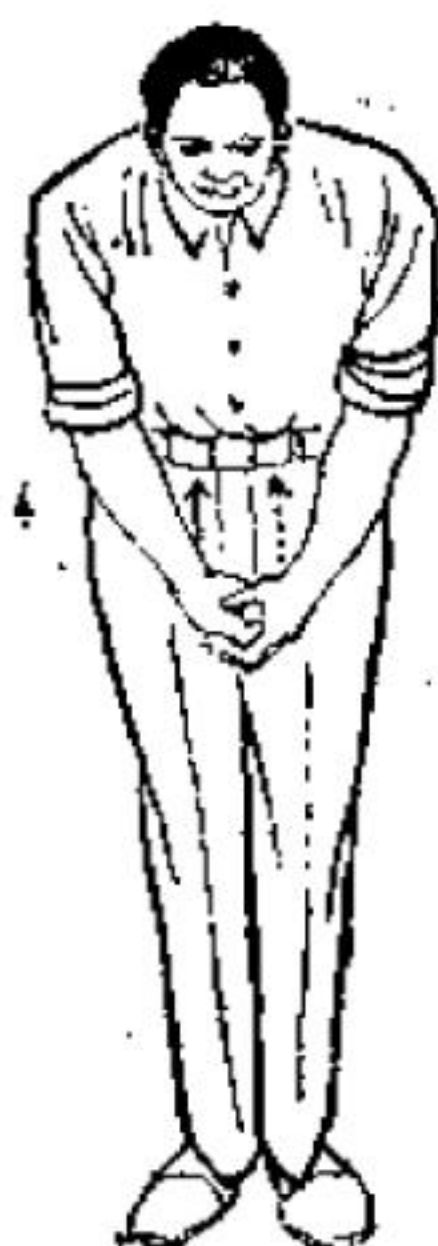


图 11-9



图 11-10

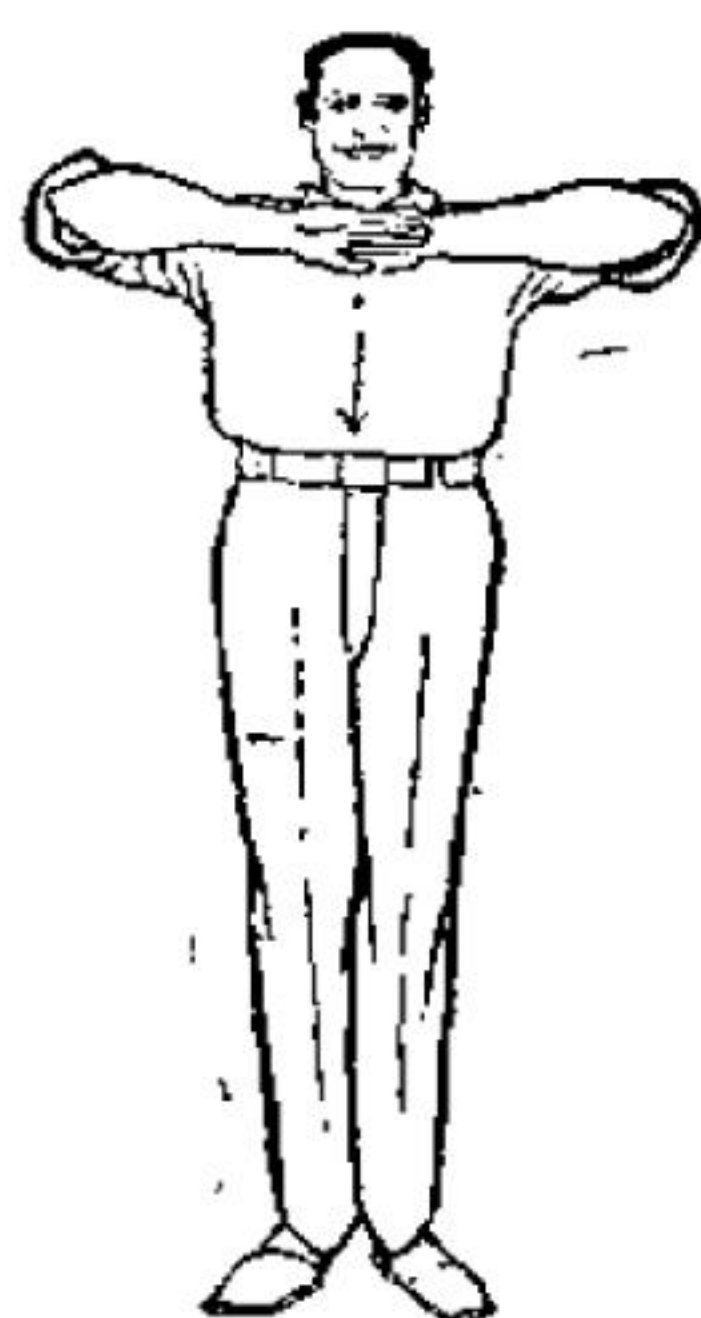


图 11-11

抱拳变为阴搭掌；搭掌继续沿任脉下行，身躯随之弯腰前倾（约45度），自然低头，搭掌回复为抱拳（图 11-12）。至此完成二作揖。

（3）三作揖：抱拳沿身前中线（任脉），由下而上运行，至膻中穴作揖（图 11-13）；抱拳向下（弯腰约 45 度）（图 11-14）；抱拳边上行边开拳、伸掌、舒指，变为阳掌相叠（左手在上、右手在下，两手掌心向上），行至膻中穴（图 11-15）；接着，相叠的阳掌沿着原来上行的路线徐徐下落，至下丹田部位（图 11-16），以两

肩向后圆转，带动叠掌上抬至膻中穴翻掌，变为阴搭掌。

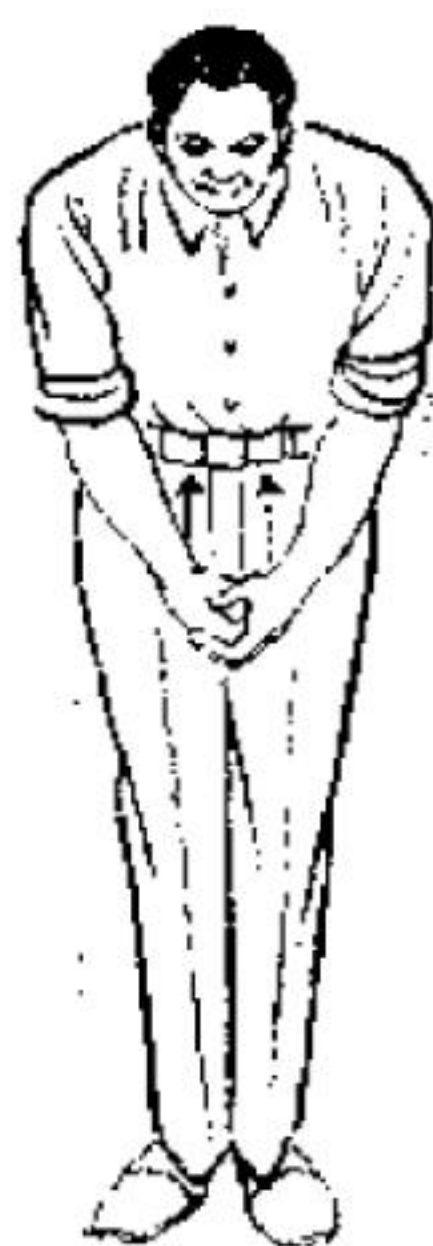


图 11-12



图 11-13

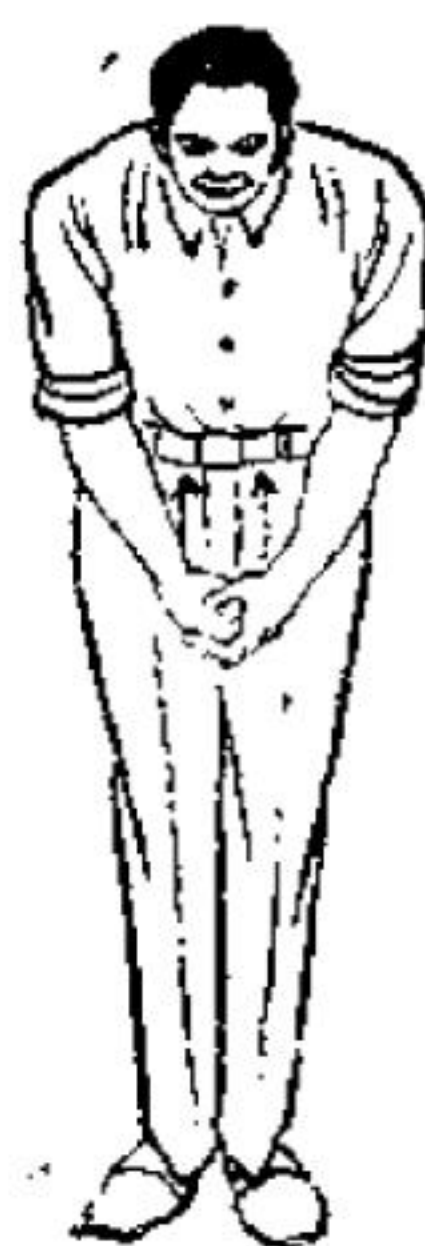


图 11-14



图 11-15



图 11-16



图 11-17

(左手掌在上、右手掌在下, 两手掌心向下) (图 11-17); 然后沉肩坠肘、搭掌沿任脉徐徐下行至裆前仍回复抱拳 (图 11-18)。至此完成正面礼。

4. 左后礼 (图 11-19~23)

(1) 紧接前势, 抱拳沿身前任脉上行, 拳心斜向上, 至脐中两手开拳成阳掌 (掌心向上) (图 11-19); 左手向左上方弧形伸出, 高于头顶, 掌心向天; 面向左前方 (即东南方位), 视线随掌指所向注视天空; 右手向右下方弧形伸出, 掌心斜向天; 意念两手劳宫穴吸天阳; 与双手展开的同时, 左脚向左前方迈出一小步, 屈膝成左弓步, 收腹、

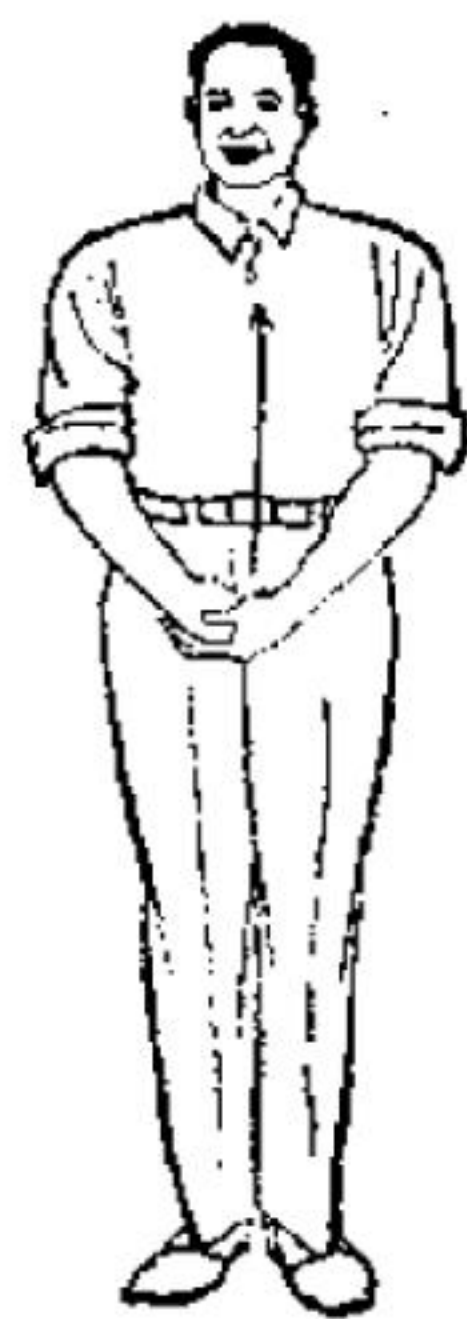


图 11-18

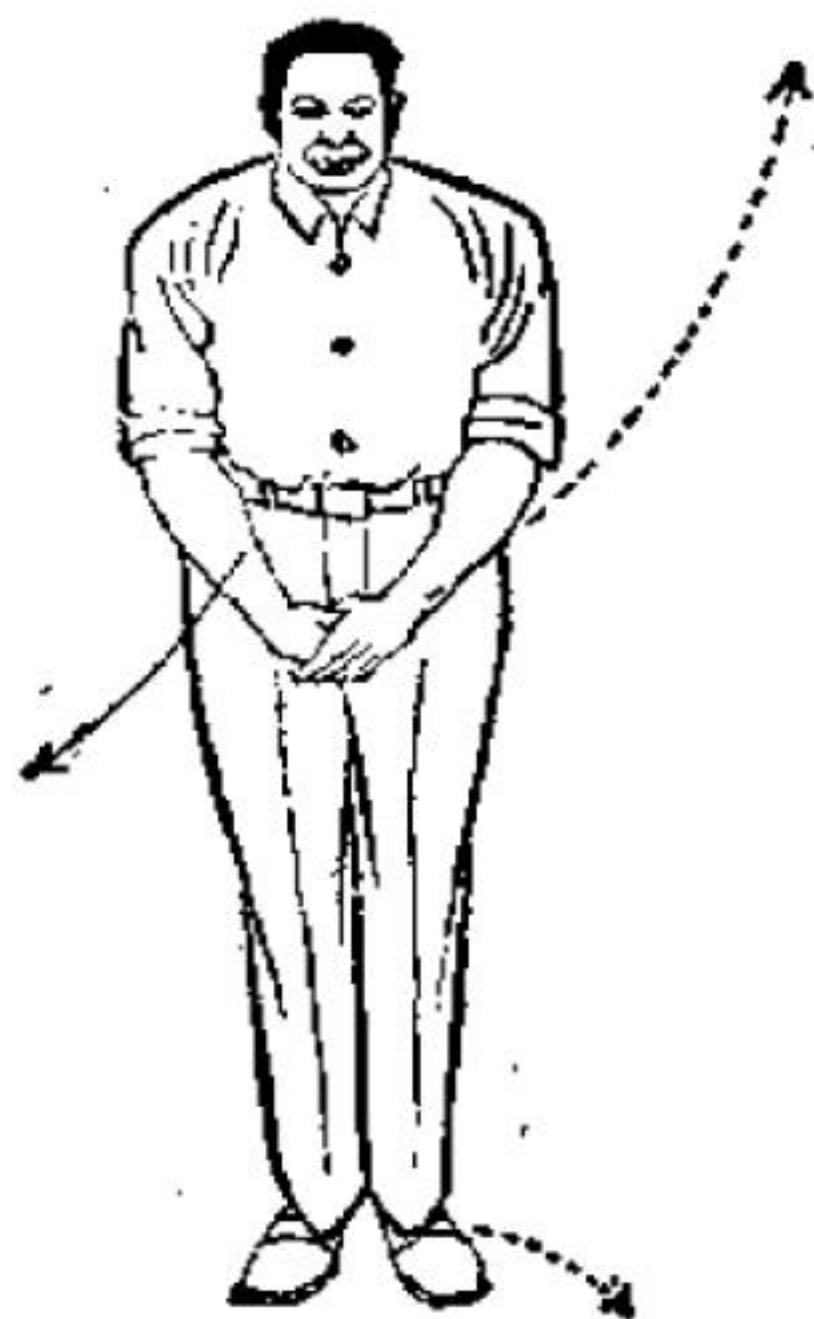


图 11-19



图 11-20

挺胸，身体重心移至左腿；右脚脚跟提起、拇趾点地，屈膝成半弓步，并以大腿根部向左腿根部相靠（图 11-20）；



图 11-21

（2）接着，身躯后坐，右腿屈膝成后弓步，全身重心落于右腿；左腿成虚步（脚跟提起、脚尖点地），左腿根部向右腿根部相靠；与躯干和下肢动作的同时，左手按照原来伸出的路线回收至胸前膻中穴，右手沿右外侧由下而上、过头顶、再向身前划一大圆弧，与左手在胸前相合，成抱拳势（左手抱右手、右手在上左手在下、虎口相交叉成八卦太极形）；面向左前下方，目光注视左脚尖前方位（图 11-21）；

（3）然后，以右臂推动左手、以

左肘领先（左肘先向上、再向下）弧形向左后方向转动，身躯随之向左后方向扭转，抱拳举至左腮侧停住，面向左后方（东北方位），目光尽量向后方扫视；与上肢和转体动作的同时，左腿屈膝成左弓步，身体重心移至左腿；右脚脚跟提起、拇趾点地，成半弓步，并以右大腿根部向左腿根部相靠（图 11-22）。至此完成左后方礼拜状的姿势。



图 11-22

5. 右后礼(图 11-23~26)

(1) 紧接左后礼完成势，腰向右转，带动抱拳顺势由左后向身前下压至脐中(图 11-23)，然后开拳，两手成阴掌(掌心向下)左右展开；右手向右上方弧形伸出，高于头顶，掌心向地；面向右前方，目光注视右手掌指所向的上空；左手向左下方弧形伸出，掌心斜向地；意念两手掌劳宫穴吸地阴；与身躯和上肢动作的同时，右脚随转体顺势弧形向右前方迈出一步，屈膝成右弓步，身体重心移至右腿；左脚脚跟提起、脚尖点地，屈膝成半弓步，并以左大腿根部向右腿根部相靠(图 11-24)；



图 11-23

(2) 接着，身躯后坐，左腿屈膝成后弓步，全身重心落于左腿；右腿成虚步(脚跟提起、脚尖着地)，右腿



图 11-24

根部向左腿根部相靠；与躯干和下肢动作的同时，右手按照原来伸出的路线回收至胸前的膻中穴，左手沿左外侧由下而上、过头顶、再向身前划一大圆弧，与右手在胸前相合，成抱拳势（左手抱右手，左手在上、右手在下，两手虎口交叉成八卦太极形）；面向右下方，目光注视右脚尖前方位（图 11-25）；

(3). 然后，以左臂推

动右手、以右肘领先（右肘先向上、再向下）弧形向右后方向转动，身躯随之向右后方扭转，抱拳举至右腮侧停住，面向右后方（西北方位），目光尽量向后方扫视；与上肢和转体动作的同时，右腿屈膝成弓步，身体重心移至右腿；左脚脚跟提起、拇趾点地，成半弓步，并以左大腿根部向右腿根部相靠（图 11-26）。至此完成右后方礼拜状的姿势。

6. 左前礼（图 11-27~30）

(1) 紧接右后礼完成势，腰向左转，带动抱拳随着转体顺势由右后向身前下压至脐中（图 11-27），然后开拳，两手成阳掌（掌心向上）左



图 11-25

右展开；左手向左上方弧形伸出，高于头顶，掌心向天；面向左手方向（东南方位），目光注视掌指所向上空；右手向右下方弧形伸出，掌心斜向天；意念两手掌劳宫穴吸天阳；与身躯和上肢动作的同时，左脚随着转体顺势弧形向左前方迈出一大步，屈膝成左弓步，身体重心移至左腿；右脚脚跟提起、拇趾点地，屈膝成半弓步，并以大腿根部向左腿根部相靠（图 11-28）；



图 11-26

(2) 接着，身躯后坐，右腿屈膝成后弓步，全身重心落于右腿；左腿成虚步（脚跟提起、脚尖点地），左腿根部向右腿根部相靠；与躯干和下肢动作的同时，左手按照原来伸出的路线回收至胸前膻中穴，右手沿右外侧由下而上、过头



图 11-27



图 11-28

顶、再向身前划一大圆弧，与左手在胸前相合，成抱拳势（左手在下、右手在上，两手虎口交叉成八卦太极形）；面向左前下方，目光注视左脚尖前方位（图 11-29）；

（3）然后，以右臂推动左手、以左肘领先（左肘先向上、再向下）弧形向左前方转动，身躯随之向左扭转，抱拳举至左腮侧停住，面向左前方（东南方位），目光注视左前方，与上肢动作和转体的同时，左腿屈膝成左弓步，身体重心移至左腿；右脚脚跟提起、拇趾点地，成半弓步，并以大腿根部向左腿根部相靠（图 11-30）。至此完成左前方礼拜状的姿势。

7. 右前礼（图 11-31~34）

（1）紧接左前礼完成势，腰向右转，带动抱拳随着转体顺势由左前向身前下压至脐中（图 11-31），然后开拳，两手成阴掌（掌心向下）左右展开；右手向右上方弧形伸出，高于头顶，掌心向地；面向右手方向（西南方位），目光



图 11-29



图 11-30



图 11-31

注视掌指所向上空；左手向左下方弧形伸出，掌心斜向地；意念两手掌劳宫穴吸地阴；与身躯和上肢动作的同时，右脚随着转体顺势弧形向右前方迈进一步，屈膝成右弓步，身体重心移至右腿；左脚脚跟提起、拇趾点地，屈膝成半弓步，并以大腿根部向右腿根部相靠（图 11-32）；



图 11-32

(2) 接着，身躯后坐，左腿屈膝成后弓步，全身重心落于左腿；右腿成虚步（右脚脚跟提起、脚尖点地），右腿根部向左腿根部相靠；与躯干和下肢动作的同时，右



图 11-33

手按照原伸出的路线回收至胸前膻中穴，左手沿左外侧由下而上、过头顶、再向身前划一大圆弧，与右手在胸前相合，成抱拳势（左手在上，右手在下，两手虎口交叉成八卦太极形）；面向右下前方，目光注视右脚尖前方位（图 11-33）；

(3) 然后，以左臂推动右手、以右肘领先（右肘先向上、再向下）弧形向右前方转动，身躯随之向右扭转，抱拳举至右腮侧停住，面向右前方（西南方位），目光注右前方；在上

肢动作和转体的同时,右腿屈膝成右弓步,身体重心移至右腿;左脚脚跟提起、拇趾点地,成半弓步,并以大腿根部向右腿根部相靠(图 11-34)。至此完成右前方礼拜状的姿势。

庆寿功以做完正面、左后、右后、左前、右前五个方位为一遍,可连做四遍。在连做时,第二遍起可免做正面(三作揖)礼,而只做左右前后四个方位的动作即可,连做结束,最后做收势收功。

8. 收势(图 11-35~39)

紧接右前礼完成势,左脚脚跟向里转、踏实,身体重心移至左腿;收右脚向左脚靠拢,两脚跟相并;与下肢动作的同时,抱拳缓缓上举至额头,拳眼对着印堂穴,并深吸气(图 11-35);双臂抬肘高于肩,同时抱拳(拳眼向里)由额前下压至颈下方的天突穴(图 11-36);然后沉肩坠



图 11-34

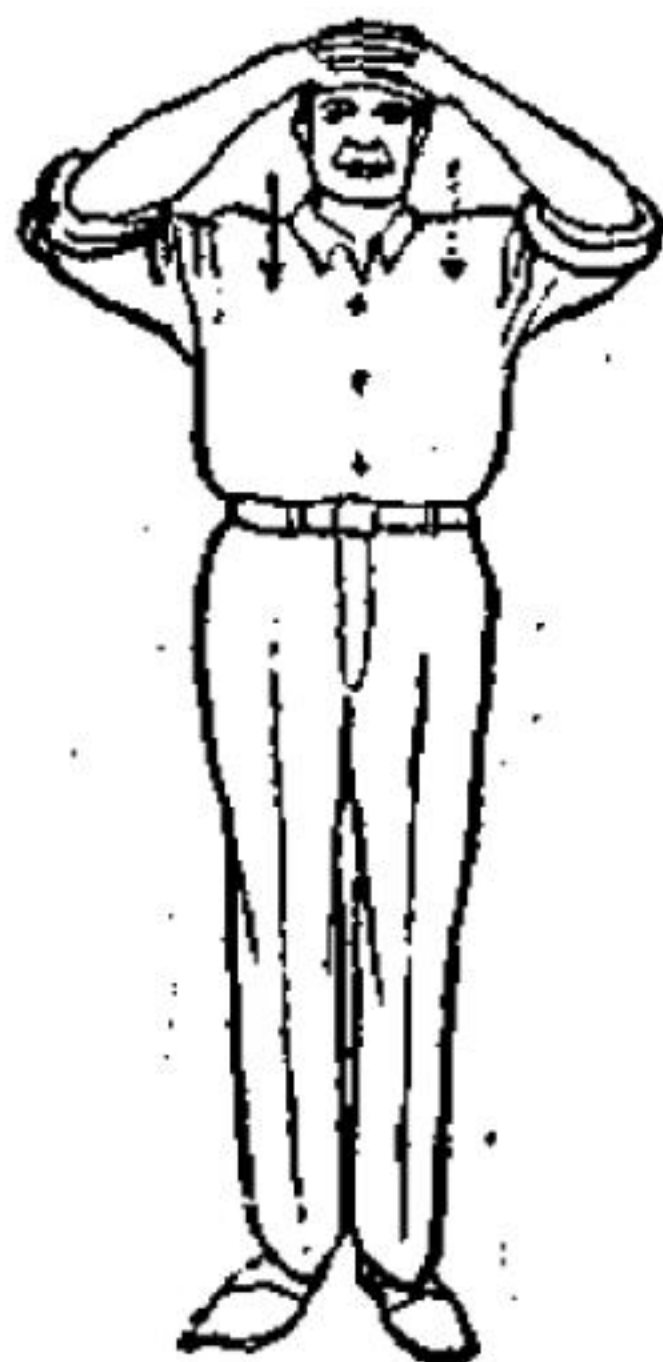


图 11-35

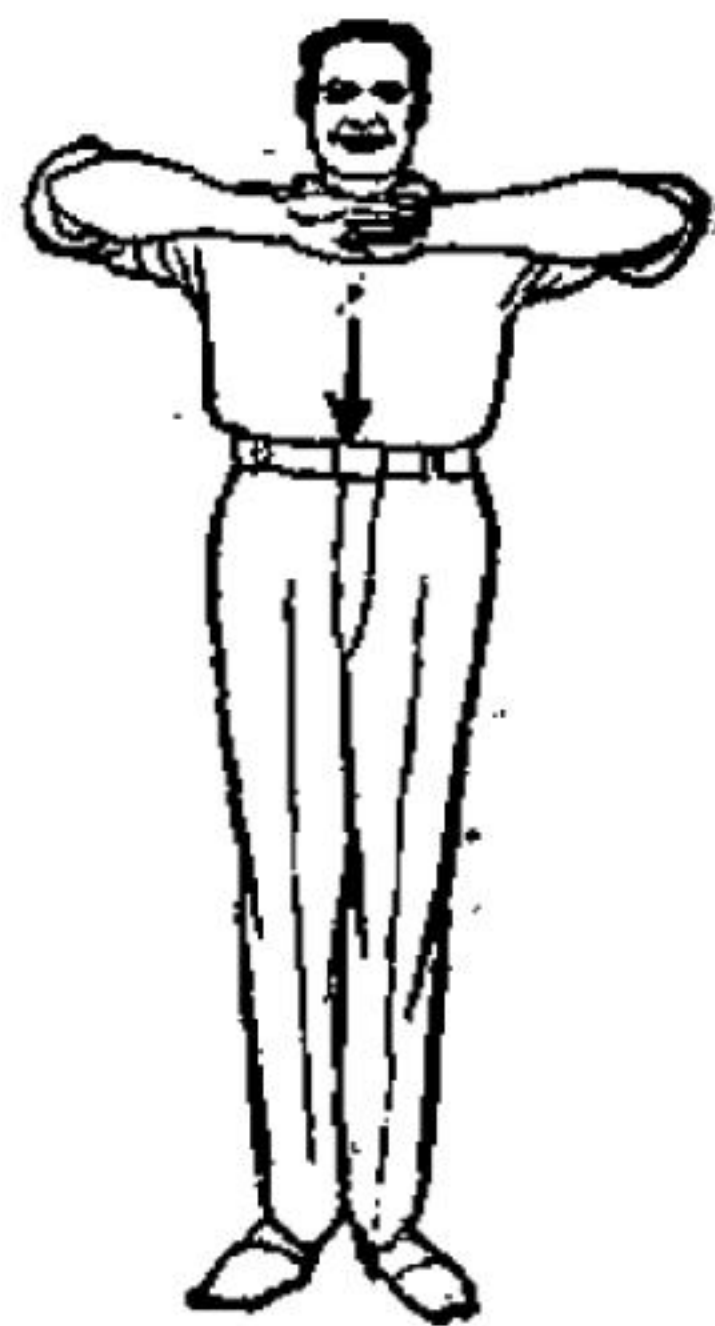


图 11-36