

揉腹卧功

一、姿势要求

- 1、仰卧，两腿平伸。
- 2、左手掌按于上腹正中，右手掌按于左手背。
- 3、两手沿顺时针方向（上、左、下、右）揉动。不是在皮肤上摩擦转动，而是粘着皮肤转。按力由轻而重，逐渐增加。转速要慢而匀，手要稳而沉，范围要由小而大。（图 5-18）

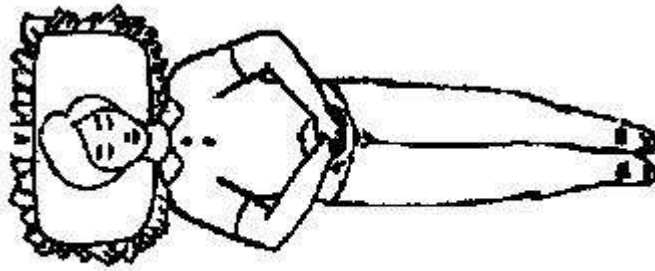


图 5-18

二、意念活动

神随手转，不即不离，意注腹中，随动环转。

三、功效

此法是培益中气、是少林派（易筋经）练气入膜之要法，是“神勇余力”十二月功法的第一步，是武功内壮法之一。练一周左右可感觉腹内气随手转呈恍惚荡漾之象。练 1—3 个月，中气倍增，自觉气力足有精神，说话声音洪亮（有膛音），上腹部丰满，腹直肌腱划部分丰满，以及腹中线之凹消失。这是“筋膜腾起”之征验。

此法不仅适用于中气不足者及胃肠病患者锻炼，而且是习武功内壮之秘诀。