

第四节 气意鼓荡臂肋坚

一、姿势要求

1、接上式，两臂体侧下落，两手胸前合十。（图 27）

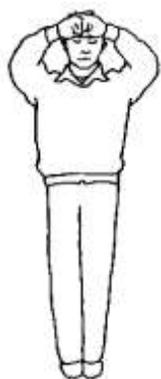


图 28

2、上半身向左转，面向左方，与前方成 90° 角，两手在额前，两臂围成圆弧，左大臂与左肩平，右大臂与右耳平，手背距前额约一拳。两手、两臂间要保持一定的圆撑力。（图 29）



图 29

3、右肋鼓荡，同时上半身向右转，用右肋带动右肩、右肘，将交叉的双手拉向正前方（发动力在右侧）。两臂成长圆形，两手呈右高左低的斜面，拇指高与眼相平，身体呈正面站立。（图 30）

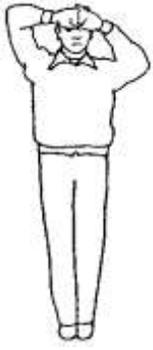


图 30

4、上半身向右转，交叉之双手向右划弧到体右侧，面向右方，与正前方成 90° 角。（图 31）



图 31

5、左肋鼓荡，同时上半身向左转，用左肋带动左肩、左肘，将交叉之双手拉向正前方。两手至正前方，两臂成长圆形，两手呈左高右低的斜面，保持拇指高与眼相平。上半身复原，面向前方。（图 32）左右反复 18 次。

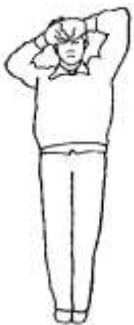


图 32

二、动作要领

此式动作均用弧形运动，故练时要避免直线动作。且躯干的转动不是硬性规定，而是灵活运用。初练时，注意两臂圈成的圆弧拉长与回缩，主要是依形而动。熟练后，要以意带气，以气带形。注意从丹田前面鼓荡至肋肋，连及肘臂，此时是臂随身动。

三、功用

身体两侧为少阳经脉经过之处，其气弱，故肋肋部的抗御力量较身体别处为弱，此式专练意气鼓荡，使之充实两肋，进而达于两臂，故可使肋肋、两臂坚实。其功用与铁鞭捶肋相仿佛。此式又可用于肝胆、胸肋等疾病的治疗。