

第六节 转腰涮胯气归田

一、姿势要求

1、接上式，转掌心相对，向下导引。（图 39）

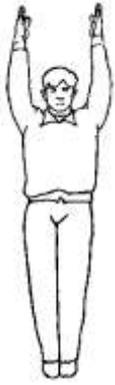


图 39

两手下落，沿肋弓变叉腰，两脚踩气分开，平行站立，略宽于肩，适度下蹲，躯干与大腿成一钝角，膝盖不过脚尖。（图 40）



图 40

2、髋关节放松，并以之为支点，转动骨盆。先向左转 9 圈，再向右转 9 圈。（图 41、42）

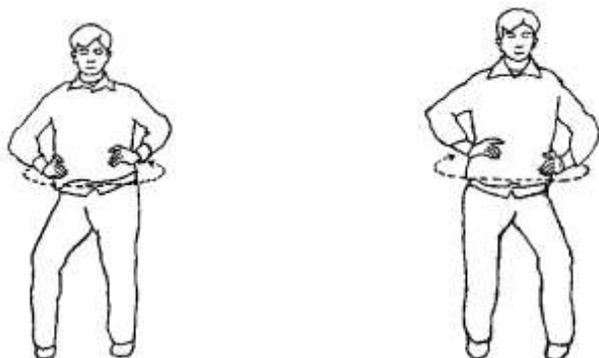


图
41
图 42

3、以尾闾骨向前扣、向后翘带动骨盆做前后摆动9次。（图 43、44）



图
43
图 44

二、动作要领

此式看来简单，实颇难练习。初练时两腿微曲，仅练晃胯。躯干要直，以尾闾骨为动点划圈，向后划半个圈，用臀部做划弧动作协助完成。如向左转时，是由前→左→后→右→前。分解动作则是：①骨盆重心前移到图 95 图 96 图 97 图 98 图 99 图 100 左胯（偏前），臀向左突；②臀部向后划半圈而至右胯，臀向右突，骨盆重心也随之转移到右胯；③骨盆重心移至右胯（偏前），小腹向右拱；④小腹部从右胯开始向前划半圆而至左胯，骨盆重心也随之移动。做尾闾骨前后动作时，要借臀部与会阴部肌肉收缩、放松完成。这属于第一步要求，至于第二步以后则要求尾闾骨借助丹田内气来运动。此式是十式中最难操作的动作，然而它是气功、武术中至关重要的基本功，所以要下苦功锻炼。

三、功用

练此式可收到松腰、垂尾闾、运动尾闾、封闭会阴的作用。这一方面为开拓丹田创造了条件，从而把真气引归、贮存于丹田；另一方面，转动尾闾可启动阳气，使之沿督脉上升，这也是炼精化气的辅助手段。于临床可用于下焦疾患的治疗。