

第三节 立掌分指畅经脉

一、姿势要求

1、接上式，两臂平开成一字，身体中正，在中指带动下，将掌立起，掌心用力外推，手背与指根部用力回收，使掌与臂成一直角。（图 22）姿势合度后，以肩胛带动，臂回缩，肘不要弯曲，两臂保持平伸，掌臂保持原角度，而后外撑。反复做 3 — 5 次。

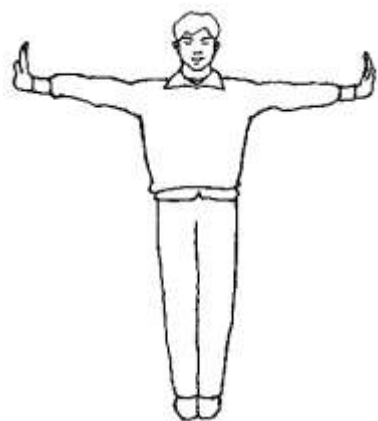


图 22

2、掌与臂成一直角，五指分开，先分大指、小指，次分二指、四指。（图 23）而后五指并拢，并合时，先合二指、四指，再合大指、小指。反复做 5 — 7 次（多多益善）。



图 23

3、将立掌放松，尔后指掌逐节下抓，内收，五指卷屈如钩，大指捏于其余四指端，五指呈梅花状（图 24）向掌心上提，（图 25）整手呈半握式。（图 26）随后指掌上翻，立掌后，将指逐节伸直。反复数次。



图
24
图 25

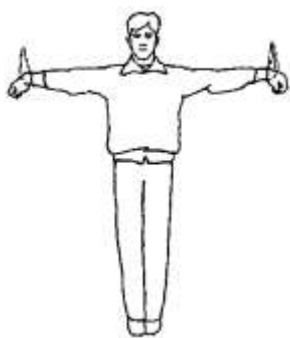


图 26

4、在中指带动下，将掌放平与臂成一直线。尔后做左右通臂 3—5 次。

二、动作要领

练此式时，两臂必须平伸，但对于两臂平与不平的品查，不许用眼去看，方法是肩臂放松，若手觉沉，肩觉松，是手偏低；若手觉轻，肩觉沉，是手偏高。如此调整，自能维持平伸。本式之分指、合指动作，要有次序、有节律，不可同时分合。又曲腕、曲指、伸腕、伸指，主要是手指的中节与梢节。注意每个小关节的运动。练熟后，逐步要求做蠕动式的动作。

三、功用

手指端有手三阴经、手三阳经六条经脉的井穴。井穴是经络之气与经络之外的气内外出入的重要穴道。本式锻炼的着眼点在指，故能加强井穴的功能，从而促进经脉气血的畅通。其中分节动作 2 主要运动手三阴经，故气机在臂的下面（该处有酸胀感）。分节动作 3 的曲腕、曲指动作，主要运动手三阳经，故气机在臂的上面（该处有酸胀感）。动作 2、3 交换练习可起到阴阳相济作用。同时练此式可运气达于指端，故得气迅速，可用于上肢疾病的治疗。认真练习，对点穴、按摩亦大有裨益。