

第七节 平足开胯分前后 Description

一、姿势要求

(一) 松前胯

1、接前式，足尖外撇成一字，足跟相对，约距一肩宽，两腿伸直，身体中正。（图 45）

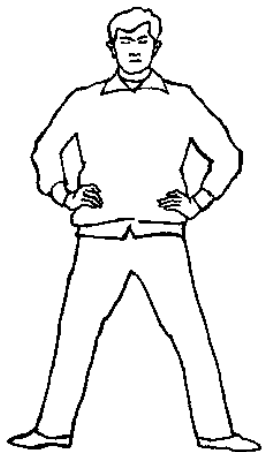


图 45

2、松开叉腰两手，转成手心向上，手指向前，两肘向后，小臂前伸，两肘下垂，贴两肋旁，小臂与大臂成 90° 。而后两大臂前举，两肘同时微向内合，肘距略小于肩，两手升至额前，小臂向上，两手指天，掌心对印堂。（图 46）

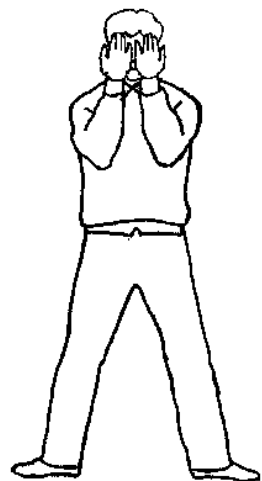


图 46

3、小指带动，转掌心向外，两大臂外展成一字，大臂不动，小臂向外下落与大臂平。（图 47）

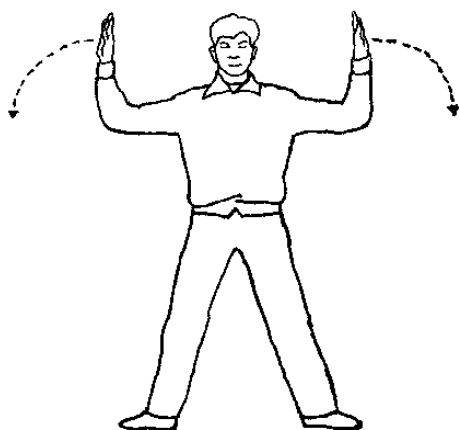


图 47

4、左右通臂：两臂作左缩右伸，左伸右缩的蛇形运动，并用两臂的通臂运动，带着上身、腰、胯、腿自然放松引起的左右摆动。（图 48）



图 48

5、屈膝、屈髋下蹲，大腿蹲平，身体保持中正，同时臂随身体下降，当两手落至平膝时，小臂前屈，掌心相合落于两腿前。指掌划圆，肩、肘、臂配合做相应晃动（正反方向转动数相等）。

6、相合之两掌立起至胸前成合十手。（图 49）



图 49

7、百会上领，身体直起，两掌随之沿胸前上升，肘放松内合，肘距略小于肩，当身体上升复原时，两掌升至印堂。（图 50）尔后，动作要领同 3 — 7。此式可反复做 5 — 7 次。

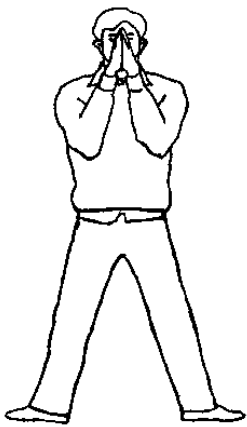


图 50

8、此式结束时，两掌置于胸前，成合十手。（图 51）

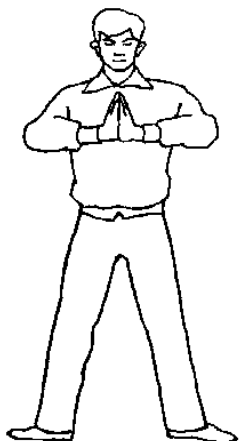


图 51

(二) 松后胯

1、接上式，左足尖内扣，右足跟外撇，足尖尽量内扣，足尖约距一脚宽。上身微前倾约 35° ，两腿向后绷直，臀向后泛，腰向前塌，两臂前伸环抱与肩平，胸开而不挺，下颏内含，头上顶。两虎口向上，中指相对（约四指宽），掌心向内，与印堂等高。（图 52、53）

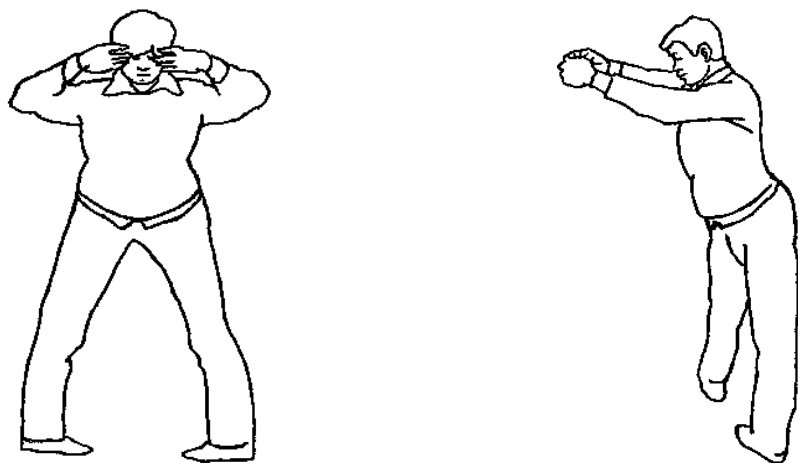


图
52

图 53

2、两膝微屈内扣，上身直起，体微下蹲，臂外翻、圆裆。同时两臂向上划弧外展，呈环抱状，掌心向上如托物。小腹回收，腰放松，膻中以上放松后仰，头后仰观天，下颏内收。（图 54 a、b）

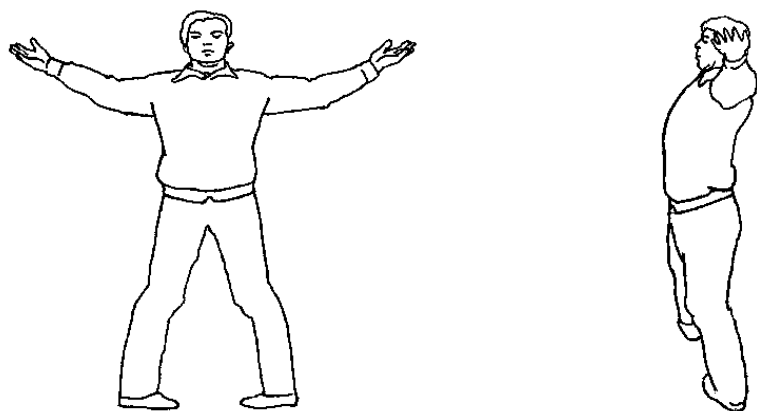


图
54a

图 54b

3、头上顶，身体恢复 1 式，膝伸直，两腿向后绷直，泛臀塌腰，上身微前倾约 35° ，头上顶，下颏内含。同时两臂向上划弧前抱与肩平，掌心向内，与印堂等高。恢复图 52 姿势，可反复 5 — 7 次。

4、重复此式 2 的动作，结束时，头上顶，身体直起。同时两手向上划弧至头顶上方，掌心相对，掌心内含，腕微内扣，与肩等宽。（图 55）

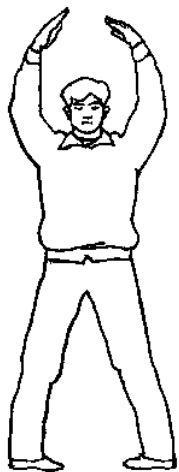


图 55

而后松肩落肘，两手体前下落，沿面至胸，转掌心向内，沿肋弓分手变叉腰，两脚踩气并拢。（图 56）

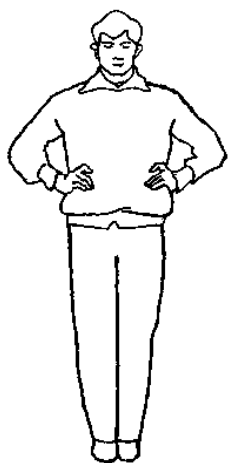


图 56

二、动作要领

松前胯动作宜慢，尤其下落时要保持周身平衡。动作完成程度依据自己条件而异，切勿强行硬做。

松后胯动作 1，脚要放松，大趾稍用力，则气充斥于腿的外、后部之太阳膀胱与少阳胆经之中，使之出现酸胀感。泛臀塌腰又可使两经之气在腰眼部会合（该部酸胀感明显）。动作 2，注意两大腿根与裆有圆撑之意，两掌心有托物之念。

三、功用

松前胯主要作用是松开髋关节，为跏趺坐（静功坐式）打下基础。至于此式引起的全身气机升降开合变化，需熟练后自行体会。

松后胯不仅可松动胯后的骶髂关节，从而开扩丹田领域，而且可以使真气内敛到丹田。因为泛臀开胯一方面加强丹田对真气的摄翕的能力；另一方面身体前倾，下颏内收、两臂环抱又可促进中宫之气下降入丹田；同时松前胯、后胯可使下肢的气机充实、活泼。