

第八节 膝跪足面三节连

一、姿势要求

- 1、接上式，两手叉腰，两脚并拢，身体中正直立。
- 2、臀缩紧，胯前靠，肩胛骨外撑内扣，含胸收腹，腰部放松，两肘微前合，头上顶，下颏内收，两膝放松，脚腕放松，慢慢尽量向下跪，使上身与大腿成一斜线。坚持时间越长越好。（图 57）



图 57

- 3、百会向前上方上顶，带动身体慢慢直起，全身放松，恢复动作 1。

二、动作要领

此式中心环节为动作 2，做好这一动作关键是缩（或称裹）臀、靠胯，使躯干与大腿成一向前下方倾斜的直线，此时膝部最为吃力。动作 3 要慢，一定要用百会上顶，把身体慢慢带起。

三、功用

武术与气功均重视“三节贯通”。三节者，如上肢的肩、肘、腕；下肢的胯、膝、踝；手指、足趾的根节、中节、梢节……本式主要解决下肢三节贯通。诸拳书中经常讲松腰、松胯，但很少有讲到松膝者，然而膝不松，则气难以贯通于足，使足在武功中的作用难以发挥。本式膝向前跪移重心于膝部，加大了气血流通的阻力，可使气壅集于膝部。好比河中筑水坝，将水位升高，从而加强其冲力。提膝时，膝部阻力变小，壅集之气好似河水决口，直冲而下。脚腕乃至脚趾感觉有一股暖流自上而下冲来。反复练习下肢三节自可连成一体。