

## 第五节 俯身拱腰松督脉

### 一、姿势要求

1、两手手指在头上交叉，手心向上，两臂伸直。而后肩臂放松，交叉之双手如向上托物，作轻轻揉动。两腕交互划由前→上→后的立圈。肩、臂、肘配合作相应晃动。脊柱由颈椎、胸椎、腰椎依次随之晃动。反复 3 — 5 次。（图 33、图 34）

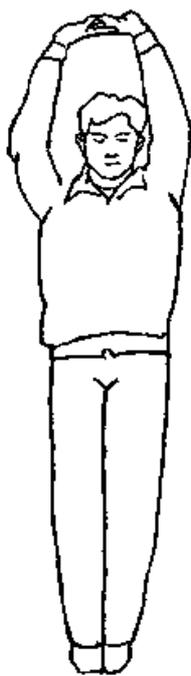


图  
33

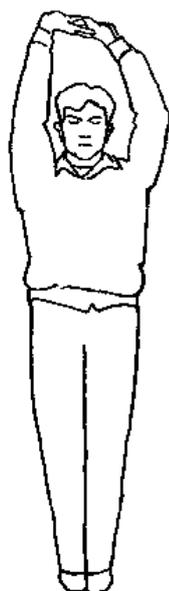


图 34

2、两手分开，掌心向前，两臂贴于两耳。（图 35）随后头向前倾，臂向前伸，腰背放松，胸、腰部的脊椎骨向后拱凸，头、手向前下划弧，使腰前俯，脊椎骨逐节卷屈而下，面贴腿前，腰部呈拱形。（图 36）

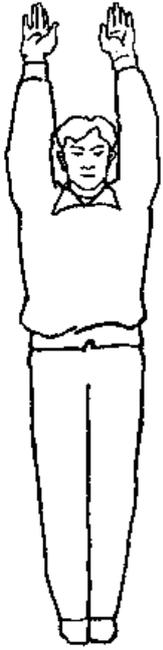
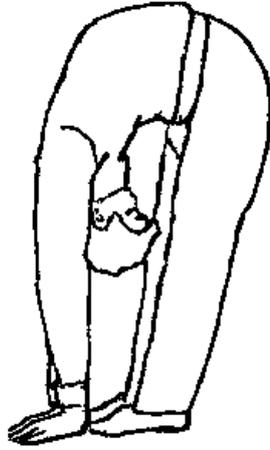


图  
35  
36



图

3、两手掌心向地面，分别在脚前方、左侧、右侧下按 3 次。（图 37）

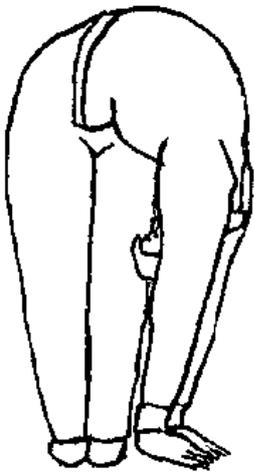


图 37

随后身体转正，两手向后拢气至脚后，再捏脚腕后面大筋 3 下，同时收腹、拱腰，头面贴膝前 3 次。（图 38）两手拢气回到体前。



图 38

4、以拱腰形式，逐渐把腰伸直复原，同时，臂贴近两耳，随头部上升复原，恢复图 35 姿势的要求。可反复 5 — 7 次。

## 二、动作要领

此式之俯身拱腰与一般练腰腿似同实异。练此式时，脊柱各关节都要放松，争取逐段、逐节前屈，以蜷曲之势，顺序由上而下，而不是一俯而下。直腰时，要使腰逐节逐段伸直，慢慢恢复原状，顺序是由下而上，不是一挺而起。

## 三、功用

此式着眼点在督脉，兼练太阳膀胱经。俯身拱腰可松动脊柱各椎骨。伸腰时，可加强背部肌肉、筋膜、脊柱韧带……的收缩功能。不仅督脉功能因之加强，膀胱经之功能亦因之加强。足太阳膀胱经是五脏六腑经气之传输处（各脏腑的俞穴皆在背部）。督脉又能统领一身之阳气，故此式又是武术中练气入骨（《太平经》中说：“骨之一，脊也”）、封闭周身穴道的基本锻炼内容。其于临床，可用于背肌、脊柱、肾病等的治疗。

## 六、俯身拱腰松督脉

这一节功在十节动功中是很重要的一节，是练躯干的。

一开始两手交叉于头顶如托物，掌心向上，上拔，下颏回收。手腕划立圈时要尽量上拽，用肩往上带，拔动颈椎、胸椎和腰椎；而且把整个胸、肋都抻动了。做得好能抻到脚跟、脚心和脚的小趾、四趾。最少也应抻动到胯。交叉双手松开之后，往后挺直了上拔，头不要后仰；用肩推肘，把气机拔起来，好像把人拉起来似的，颈椎、胸椎、

腰椎都要尽量上拔。以后，全身放松，上肢、颈项、胸背、腰、下肢依次放松；熟练后，似有水从头顶流到足。然后向下俯身拱腰。

这节功和武功压腰、压腿功不同。压腰功脊椎是直的，往下折身体，头是一抬一抬的。这节功的关键是松动脊与脊柱，把脊柱拉开。从经络学上讲，是抻动督脉。因此要求身体卷曲起来往下走，双臂夹头，下颏尽量靠胸，手往前移，背先上抻后再往下卷，收腹，拱腰后凸，脊柱逐段逐节地弯，能弯到哪儿就到哪儿。这样不仅把整个脊柱拉开了，而且把脊柱的几条韧带如脊上韧带、脊间韧带、脊柱里头的黄韧带等慢慢地都运动开了。督脉运动了，头部也运动了，整个神经系统都调整了。腰弯不下去，可双手一抓一抓地帮助下弯。当弯到一定程度再弯不下去时，还可以把腹部收一下；腹一收，腰就突起来，就容易下去了。但不要硬往下弯。弯下去后在脚的前、左、右各下按3次后，捏脚后跟腱。这时，精神要特别集中，用大拇指、食指、中指慢慢地点按搓揉一下；腰弯不下去的拍一下腿也可以。整个大腿后面都是膀胱经，这个动作的作用是把整个太阳膀胱经从脚到腿、背、头都给整理一下。因此，这个动作不能随随便便地做。捏脚后跟腱时头要内收至贴小腿；熟练后还要求头尽量自下往上提，直至贴到膝盖。做身体从下往上起的运动时，一定要先从臀部往起翘，再从腰部往上拱，一节一节地上起；把拉开的督脉再合上，两侧的膀胱经也合住。过去练这个功叫“练气入骨”。它能起封住经脉的作用。从背部一收缩，整个经穴穴道就封住了。要加大动作的难度，可以练快速起来。下去的时候慢慢下，起时一下就起来。这样可练身体的快速应变和全身闭气。

这一节功对整个腰椎、脊柱的病，对背部肌肉的病都有较明显的治疗作用。没有病的人对脊柱也有较强的锻炼作用。老年人腰不大好弯，锻炼久之确能改变身体健康状况。但年岁大的或腰部不利落的不要勉强去做，能弯到哪儿就弯到哪儿。每一节功都应如此。对病人不要求一下就做到合度；把动作要领告诉他，让他慢慢去体会。动作幅度大，身体里面能量冲击大；动作幅度小，也冲击，只是冲击能量小。把意念集中到动作上，气就会过去。患高血压的病人，往往不敢练这节功；其实，这节功对治高血压效果非常显著，只需注意慢慢地认真地逐步加大动作难度就行了。

这一节很重要，它关系着全身。这节功有两组窍点：一组是直身时（包括直立顶上揉腕时与拱腰起身后的直立时）观照窍点是天柱、大杼、女膝穴；另一组是俯身拱腰时与起身时，观照窍点是涌泉、劳宫、会阴、脐与命门之中点。起身时，两手如提重物，从涌泉经腿的中央上提随手上升，逐步到会阴、脐中（此练法似乎重在意念导引，但与意念导引有区别）。一待身体立直后（两臂上伸），马上意照第一组窍点；随之全身松动——从上往下松，一直松到脚。此即旧称之“换骨”法。因为此组窍点与动作配合，是练气入骨的妙法，不可等闲视之。