

## 第二节 寒肩缩项通臂肩

此式取意于仙鹤由静止到飞翔的姿势。

### 一、姿势要求

1、接上式，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  $90^\circ$  角。而后两大臂前举与肩平（保持大、小臂的原角度），小臂向上，两手指天。（图 17）



图 17

2、两大臂外展成一字，转掌心向外，大臂不动，小臂向外下落与大臂平。尔后，以肘部为圆心，中指带动小臂向上划弧，待小臂与大臂成直角时再向下落成一字，重复 3 次。此式为展臂。（图 18）

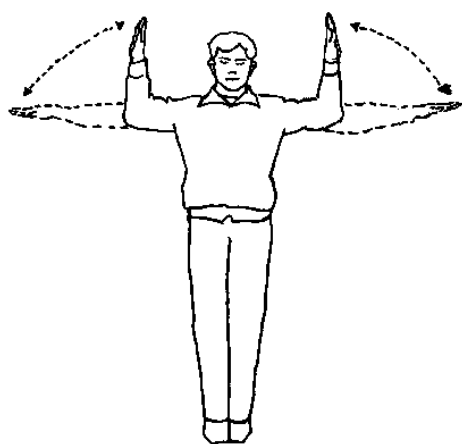


图 18

3、接上式，两臂左右平伸成一字，手心向下，手指伸直，以腕为定点，中指带动，指掌划圆，正反各 3 次。（图 19）

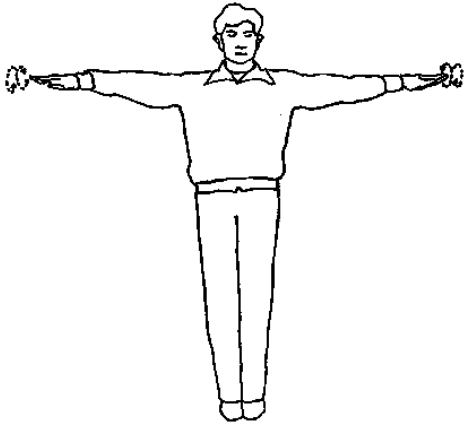
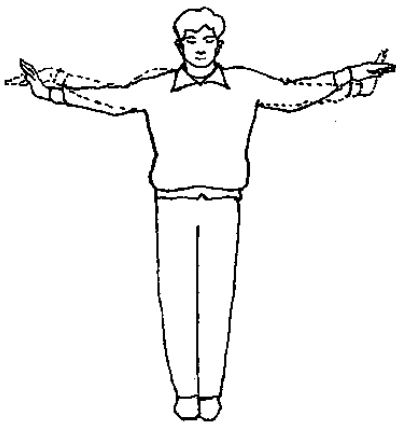


图 19

4、寒肩缩项：接上式，躯干不动，头向后仰、收下颏为缩项；两肩胛骨向脊柱合拢为寒肩；同时尾闾向后、上微微翘动，此四点同时向第四胸椎处集中。（此动作取意于鹤之止而欲飞之势。人受寒后，亦可现此状。）（图 20 a、b）



图

20a

图 20b

5、头恢复原姿势，同时两手外伸，将两肩胛拽开。尔后再做动作 4。反复 3 — 5 次。

6、左右通臂：两臂作左缩右伸，左伸右缩的蛇形运动。反复 7—9 次。（图 21）

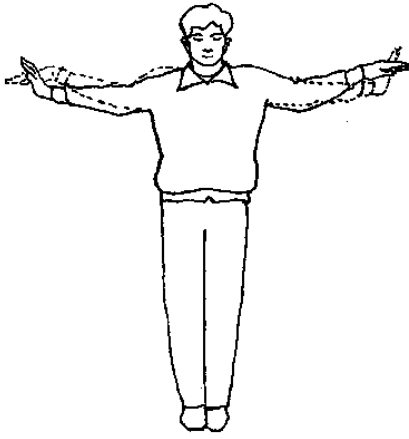


图 21

## 二、动作要领

此式之寒肩缩项与拽开肩胛时都要连贯一致，不得赶前错后，否则不易起到按摩背部之效。在做通臂动作时，两个邻近关节做相反的屈伸运动，即可出现蛇形动作。比如右肩胛骨向脊柱移动时，左肩胛骨向左外方移动，同时右肱骨自肩关节向内拽动，肘微下沉，腕亦自然弯曲，指关节也随之运动。这个动作一开始不易做好，要慢慢细心体会。练久了自背、肩、臂、肘、腕至各节手指都会整体地自然蠕动。

## 三、功用

两肩胛骨中间的部位，平时最不易得到运动。此式之寒肩缩项与拽开肩胛配合，正好运动这一部分，不仅可以使之放松，还可起到一定的按摩作用。这里有风门、肺俞、心俞、膏肓等重要穴位，这一动作可加强这些穴位的功能，从而加强心肺的功能。左右通臂可以使肩、肘、腕、掌、指及关节放松，使肌肉、肌腱得以相对的放松运动，从而保证上肢的气机灵活。这在武功中是很重要的锻炼内容。在医疗上，对上肢肩胛部以及心肺虚弱者，都有良好效果；展臂对防治心血管疾患效果显著。

## 寒肩缩项通臂肩

展臂动作要体现外方内圆。接上式叉腰姿势开始，转腕，指掌前伸，掌心向上；小臂与大臂成直角，以肩关节为支点，沿胸前上升。当大臂抬至与肩平后再外展，展平后转掌心向外。做展臂动作时要注意：两臂外展成一字，大臂与小臂始终保持直角；掌心外翻后仍然呈直角。小臂不能歪，腕不能弯，要立起来，一点不用力气。做好这个动作胸要开，要张出去，肘要前挺。常见的毛病是：大臂不平，两臂展不开，掌翻不出去，肘和掌立不直。初练时动作非常见棱角，一定要注意外方内圆。练熟后不需要每个动作做到家再换式子，要注意动作的连贯性。上一个动作做到家再做下一个动作便容易见棱角，而且气也不易连上。比如双臂沿胸前上起，起到剩四分之一处就开始外展，动作是带弧形的。两臂外展成一字，转掌心向外后，小臂下落时，以肘为支点，轻轻下落；指掌放松划弧，气便可直达手指，手指会有松、沉和酥酥的感觉。为什么以肘为中心？从经络来说，肘部是手经合穴所在处，合穴是通内脏的。小臂上起时用中指带，往起一挺时有松、沉感。做这个动作注意大臂要与肩平，不要做成投降式。展臂动作对开阔胸部能起很大作用，对治疗心肺病，如肺气肿、气管炎、心血管病等效果比较明显。一般上焦病多做展臂是有益的。

寒肩缩项这个动作关键在肩胛骨上，两个肩胛骨要往一起靠。头稍后仰，但下颏不能上翘。尾闾稍翘，胸微挺，但不能大塌腰。胳膊往回一收，不能弯得太大，手腕不能低于肩膀。这个动作就像小鸟刚学起飞，脑袋往起够，尾巴往起翘，腿往起蹬，两个小翅膀扑拉扑拉地扇动，两个肩胛骨往一起聚。这个动作也象人发烧、发冷时打寒战。人打寒战是因为受了冷刺激之后，身体内需要产生更多的热量以适应外界。人体有许多立毛肌。立毛肌收缩，体内产生的热能就骤然增加，所以受冷刺激便出现打寒战的动作。中医伤寒论把这个动作叫“项背强兀兀”。我们练气功自觉做这个动作，就可以把气机调动起来。人的肺属上焦。中医讲“上焦开发，宣五谷味，熏肤充身泽毛，若雾露之溉，是谓气。”因此寒肩缩项有开发上焦，使阳气更加充盛，气血达到全身的作用。对患一般阳气比较衰微或慢性虚弱性疾病、慢性低烧性疾病的人，多做寒肩缩项有好处。

通臂动作要求大关节蛇形运动，小关节蠕动。要注意两点：第一，要两臂一起通，不要只注意通一个臂；但要有重点。第二，两臂要在水平线上做动作；一曲一伸时臂有高低，高点要在水平线上，低点要在水平线下。做通臂动作时，一个臂的曲和另一个臂的伸是同时进行的；拿这个膀子往那个膀子上推，那个膀子伸出去，可以伸得长出一块，甚至长出半个手。伸时臂先是蜷着，慢慢伸直。手指也要有曲伸，慢慢把气通到指尖上。如果手指绷紧，虽然觉得手指有气，但气脉不是从内里走的，经脉就通得不够。开始学练如果动作做不好，也要抓挠。先抓挠，慢慢就会做了。通臂对肩胛部的疾病如风湿、骨刺，对胸部、心脏的疾病都有疗效。老年性肺气肿、冠心病等心肺病患者，做第二和第三节功是比较好的。

这节功意照窍点是：阳池穴、肩髃穴、大椎、陶道、尾闾。这叫“倒七星”。