

(0:12) 强腰健身法,这个功法是杨梅君老师在八十年代初传出来的,当时是针对一些腰腿疼的同学传授的。(0:33) 经过近几年,一部分同学的习练,这套功对增强人体素质,增强免疫功能也有很好的效果。(0:52) 现在我来教授这套功法。(0:59) 首先站势要做好,站的时候两脚平行,跟肩一样翻,两手下垂,自然下垂,虎口要成圆。(1:14) 两眼要平视,舌尖轻舔上额,自然呼吸,身形要放松,要注意面部放松,面带微笑,笑在心中,心情要愉快。(1:46) 第一个,抬膀探路,双手左右分开,掌心朝上,要缓缓上举,缓缓上举,举到头顶,抱球,缓缓下落,缓缓下落,抱球,缓缓下落。(2:20) 到了腹部,变成圆朝前,两手左右拉开,缓缓上举。(2:36) 抬膀探路一共做三次,那么在第二次的时候,这个动作就不做了。(2:53) 三,第二动展翅飞翔,身体微微下跟下弯,两手到膝盖的时候,双手手心相对,抱球起来,像抱一个球一样,同时脚跟提起。(3:37) 两手举到头顶,双手分开,脚跟落地,抬头看天,然后身体直立,向左转,手要涌动,掌心朝上,先向下,再向后,手指头涌动起来,再向上,再向前,这样旋转三次。(4:01) 身体随着手的涌动向下蹲,二,三,身体再逼正,双手抱气入丹田,脚跟再提起来,眼看双手,身体变成原来姿势,再弯腰,抱球起来。(4:31) 脚跟提起,双手分开,脚跟落地,抬头看天,身体直立,向右转,同样的动作,一,二,三,再抱气顾丹田。(5:00) 第三动,海上看水,双手掌心朝下,合谷穴,合谷穴对环跳穴,双手,合谷穴就是手的这里,对着双腿的大腿的外侧,手呢,涌动起来,手要涌动。(5:26) 手涌动,身体缓缓下蹲,双手向前伸,左右分开画弧,身体呢,缓缓起立,做三次,二,同样的动作,指尖要朝下,朝前,三,这个动作叫海上看水。(5:56) 第四动,叫得宝物胸,双手,变左手在上,右手在下,做缠手动作,右手转到左手的上边,左手转到右手的上边,这为一次,两次,三次,然后我们再做一遍。(6:27) 缠手的时候,左手在上,右手在下,右手到左手的上边,左手再到右手的上边,这为一次,二,再转上来,三,然后双手交叉,五在胸前,上面一动,叫左右旋转。(6:59) 转的时候,左手起来,右手下落,身体随着向左转,右手变成爪形,变成爪子,爪形,五指并拢,左手就是这样的掌形,就这样的掌形,对住自己的前额,这里对着腰的右侧打三下,一,二,三,中间,(7:31) 九下,二,二,三,三,二,三,四,二,三,然后再转过来,那么左手再变爪,变爪,右手再对前额,跟它动作一样,就是方向相反,还是打腰,(7:53) 一,二,三,二,二,三,三,二,三,四,二,三,这个动作叫左右旋转,然后身体归正。(8:07) 下面一个动作,我们再把左右旋转再说一下,左右旋转,左手起来,右手落下来,转到左边,手,五指并拢变成爪,先打右侧的外边,叫做肾,大家看一下。(8:33) 在这里打三下,一,二,三,再打中间这个部位,二,二,三,三,二,三,四,二,三,然后再旋转

过来,左手再变爪,右手还是掌心对前额,我们再看一下。(8:58)这样打,一,二,三,二,二,三,三,二,三,四,二,三,打的时候,手腕子动,不是这样硬打,不是这样硬打,是往上甩,往上甩,大家再看。(9:17)手腕子动,这边手腕子动,打中间也是手腕子动,这个动作就说完了。(9:27)下面一个动作,叫吐固纳心,这个式子是这样的,身体转正以后,两手张开,像抱一个球一样,食指相对,慢慢地拉开,拉开的时候身体要往下蹲,连续做三次,这样拉开,蹲下来,眼平视,不要弯腰。(9:57)然后再回来,身体起来,左右分开的时候往下蹲,二,这是第二次,三,再恢复到原状。(10:23)接下来是,下面的动作叫云中独立,双手还是分开,分开,手放在这个部位,掌心朝前,再弯一下腰,还是到膝盖这儿,膝盖这个时候,这个地方,再抬起来,抬起来,跟掌心指尖朝上,掌心对底,两手对胸,两手对胸,(10:52)注意好,这叫做抬腿动作,先抬右,后抬左,左右为一次,把左腿收回来,轻轻提起,脚尖要朝下,脚尖要朝后,然后再落下来,再回到原来的地方,左脚再并过来,再向上提。(11:28)再落下去,左右为一次,大家要注意,提的时候,脚尖朝下,我变一个方向,大家看,腿并过来以后,脚往上提,脚尖朝下,脚心朝后,再落下来。(11:51)我们在背面看,并回来提,再回到原地,左右为一次,提三次,那么现在是第三次,还要注意,这抬起来,腿这个地方要平,呈这个姿势,云中独立,这个动作就做完了。(12:29)那么下一个动作,要捧气三拍,两手翻过来,变圆,身体微微地下蹲,再拉开,拉开的时候身体直立,双手再到双腿两侧,掌心朝前,起来,抬起来,掌心朝上,然后翻掌抬腿,腿往前伸,抬三下。(12:56)二,三,最后一个动作,收气归中,就像开始的动作一样,收气归中,然后到腹部,双手分开。(13:27)这个功法要连续做三遍,第二遍起势的时候就不做抬膀探路了,就是说,第一遍的收气归中就变成了第二遍的开头的一个预备式了。(13:45)那么第二遍开始的时候就直接做展翅飞翔,就直接做展翅飞翔,这个动作我就不再重复收气,不再重复。(14:02)但是要注意,第三遍做完了,做收气归中的时候,就不是简单的一个收气回来了,不是这样做了,而是第三遍的时候,我把这个动作再演示一下。(14:21)蹬起拍腿完了以后,双手掌心朝上,到头顶以后双手合十,双手合十以后,往后拉一拉,在自己的头顶,然后掌根打开,成这种形状,腿微微弯曲,眼睛还是平视,稍停片刻。(14:53)然后合掌再下来,如果想多站一会儿的话,那么这个时候呢,再可以开一个花,在胸前两手打开,打开的时候要注意,前边的手是合的,那么这边的手也是合的,成这种形状,成一个莲花式的,在胸前,腿微微弯曲。(15:24)稍停片刻,然后呢,再下落,双手轻微地捂一捂小腹,再变一个手势,还是双手的这个部位,贴起来,贴起来。(15:50)那么左手,我们都采用右手的

拇指摁在左手的手心中间,这一转,左手这三个指头捏住,贴紧,再下来,变成这个圆朝前,掌心朝上,身体放松,自然呼吸,也可以闭眼睛,也可以不闭眼,也可以闭眼,静待一会儿。(16:23)也可以不闭眼,自然呼吸,稍停片刻以后,准备收拾,收拾的时候呢,就两手松开,再起来,双手合掌的时候,就托手,上下左右为一次,一共呢,要托三十六次。(16:51)就这样托,可以使劲,把手心托热,这样托三十六次,三十六次托完以后,再洗脸,洗脸的时候,干洗脸,这样上来,指尖在鼻子两侧,手指肚,来托头。(17:15)大家看,这样托起来,托头,手呢,要到这里来,抹下来,这样呢,最少要做九次,二,三,四,五,六,七,八,九。(17:42)如果血压不太稳定的,还可以搓一搓,这里搓一搓,这里搓一搓,搓过九次完了以后,手到胸前,再做一次按摩式的转圆,也做了九次。(18:13)然后做收拾动作,变成这样的手形,下来,贴着身体下来,顺着腿,缩下来,往前一甩。(18:26)好,大家再看一下,这搓完以后,变成这样的形式,下来,往前一甩,身体起立,一收拾,拍一下,一甩。(18:47)对,拍的是拍这个部位,往左右一分,拍一下,一甩,然后收拾,手分到两侧,收回左腿。(19:09)这个枪鸟健身法就给大家讲完了,谢谢。