

松溪

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1679433791337905.html>

范文网，为你加油喝彩！

女装精品-农夫与蛇的故事寓意

简短名人名言

2023年3月22日发(作者：电脑主板型号)

武当松溪派秘功通臂功

通abc词语 臂功是松溪派劲技合练的一个重要功法。以练劲为主，所以又叫伏地带力的成语
通杨过图片 臂劲。

一、练法

1.左臂伸直实习报告总结，以五指撑地；身体挺直作侧身倒卧状，右脚掌翻靠于左脚踝；flowed
右掌附于右腿侧，目视右掌。(图1)

- 2.右掌内翻成手心向上，而后缓缓向上托至右肩侧。(图2)
- 3.右掌内旋成手心向下，然后缓缓向左掌处沉按，目视右掌。(图3)
- 4.右掌五指由小指至拇指依次内屈握拳，拳心向内，并缓缓上提至右腋处。(图4)
- 5.动作不停，右肘倒贴于肋，目视右拳。(图5)
- 6.动作不停，右臂内旋，右掌外翻成掌心向上，而后缓缓向上推出。(图6)
- 7.然后再由上缓缓下按于右腿侧。(图7)

反复练习数遍后再换另一侧练习。动作宜缓慢，呼吸宜自然顺畅。

二、功效

1.通经脉

经过锻炼，四肢百骸的十二正经气血旺盛，畅通无阻，奇经八脉运行活跃。松颈转头是练任脉，屈肘下伏是练督脉，直

肘上撑是练冲脉，转颈回头是练带脉。任督起于会阴而周转不息，冲带起于胞而鼓荡不已属虎和什么属相相冲。

2.增劲力

撑通臂劲是一种强力锻炼，可以大大地增强手臂、手腕、手掌、手指的劲力，使骨硬、皮坚、筋韧。劲大才能言武。臂

腕掌指在武术技击中是主要的攻防工具，如臂腕掌指的劲力达到一定的程度，那么，在技击对抗中所能给予对手的威胁

是很大的。

通臂劲初练时先以全掌着地，以后逐步以五指尖着地，更进以二三指着地，最后仅以一指着地。

这种不断升级是一个艰苦的锻炼过程，只能循序渐进，千万不能不量力。倘如急于求成，盲目冒进蛮练，可能造成骨折

筋伤的严重后果。

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发