

伸筋拔骨健身养生功

预备势

- (1)百会上领，周身中正，呼吸自然。
- (2)松肩虚腋，腰腹放松，尾闾下垂，微微提肛。
- (3)气沉丹田，心平气和，面带微笑。

第一式 抬头翘尾 注意事项：

- (1)下蹲脊柱反弓时，以两肩胛之间的神道穴为肩胛、头、尾部均向神道穴收敛和适度挤压，压时肩胛稍前，头、尾部稍后；起身直立时肩胛先松开，随之头、尾部松开。



点，左右
收敛挤
左右

- (2)下蹲时，沉肩、坠肘、压腕（即腕关节充分伸展）。
- (3)颈椎病、腰间盘突出患者做下蹲脊椎反弓时，要根据身体情况量力而行，动作幅度应由小到大，循序渐进。
- (4)起身时，动作要舒缓。

第二式 左右开胯 注意事项：

- (1)向左（右）摆臂，右（左）腿外旋时要充分，且有左右的撑劲。
- (2)两臂展开时，肩胛要向左右拉开；同时，头向左（右）平转。
- (3)臀部左右摆动时，以肋肋部的两侧协调引伸，带动尾椎至颈椎逐节拔伸，动作柔中带刚。
- (4)上步、退步要平稳，动作应缓慢。

- (5)脊柱侧屈伸时，其动作幅度要根据习练者的柔韧能力而定，不可强求。

第三式 举臂伸腰 注意事项：

- (1)前伸时，手、脚、两头用力延伸牵引，躯干松中有紧，节节带动。

(2)前伸时，手臂、躯干、后腿成直线。

(3)重心向后时，以前脚大趾外侧的大敦穴为点踮起；同时，充分翘臀塌腰。

(4)上步时，要避免两脚前后在一条直线上，要保持身体平稳。

(5)抻拉时，要避免突然用力和强直用力，要松中有紧，缓慢柔和。

(6)合掌时，两掌之间要成空心。

第四式 侧弯揉脊

注意事项：

(1)起脚及落脚时，应轻起轻落；收腕提膝时，要以腰带动。

(2)两臂向右或左上方旋转摆动时，从腰至胸，从肩至手，节节引动，要求动作柔缓、飘逸。

(3)动作配合呼吸，手臂起时吸气，落时呼气。

(4)左右移步要平稳，动作幅度因人而异。

(5)上下动作相随，不可脱节。

未完待续