

第一式 双手托天理三焦

动作要领:

两掌五指分开，腹前交叉，双腿伸直，两掌上托于胸前，内旋向上托起，掌心向上，抬头目视，然后手掌停一停，目视前方。

膝关节微屈，两臂下落，两掌心向上捧于腹前，这样一上一下为一次，共做6次



作用:

上焦心肺，中焦脾胃，下焦肝肾

掌心向上托，小指和无名指有麻的感觉

第二式 左右开弓似射雕

动作要领：

左脚向左开步，两掌向上交叉于胸前。**两腿马步，就像左右开弓射箭一样**，右掌拉至右胸前，左掌呈八字掌向左推出，把弓拉到最圆，眼光盯着指尖。

然后**重心右移，右手划弧**，左脚回收，两掌捧于腹前并步站立。

反方向来一次，共做3次。



作用：

拉到最圆的时候食指指尖会微微发麻，这里是手阳明大肠经的起穴商阳穴，也抻拉了循行于肩颈和整条手臂的大肠经，这个功法**对于便秘腹胀的人很有用**。

第三式 双手托天理三焦

动作要领：

左手掌根上撑，上举至头左上方，右掌根下按。然后左臂下落于腹前。

一左一右做三次。



作用：

两臂一松一紧的上下对拉，牵拉和按摩了脾胃，对消化吸收好。同时也抻拉了两肋肝胆，宣发肝气，常郁闷生气的人可以常做这个功法了。

第四式 五劳七伤向后瞧

动作要领:

两腿微屈挺膝，手臂于两侧伸直，掌心外旋向上，头尽量向后转，目视左斜后方，稍停。

两臂内旋收回两侧，两腿微屈，目视前方。

一左一右做三次



第五式 摇头摆尾去心火

动作要领：

右脚开步站立，两腿微屈，两掌经两侧上举，两腿半蹲为马步，两臂向双腿降落扶于膝关节上方。

身体重心右移，俯身经过右脚面，重心放低，由尾闾带动上体向左旋转，经过左脚面。然后身体重心后移，上体后摆由右向左向前旋转，身体立起。

一右一左做三次。

作用：

经常上火、口腔溃疡、喉咙肿痛、爆痘的人多是虚火，头面飘虚火，中下焦常年寒湿，**常做这个动作，可以把上飘的虚火拽回丹田，温暖肾水。**



第六式 两手攀足固肾腰

动作要领：

两腿挺膝站立，两臂向前向上举起，掌心向前，目视前方。两臂屈肘，两掌心向下，按至胸前，两掌反穿至背后，沿着脊背向下摩运至臀部，同时上体前屈，两掌沿腿至脚面，两膝挺直，目视前下方。两掌前举上升，脊柱随之升起。

一上一下为一次，共做6次。

攀足后再伸腰
摩运手要有力量



作用：

向上挺身时需以臂带身一节节起来，这样才会充分抻拉到前后任督两脉，使阴阳都得到滋养。

第七式 攢拳怒目增气力

动作要领:

左脚向左开步，脚蹬马步，两掌握拳于腰侧，大拇指在内，拳眼向上。

左拳向前冲出，拳眼向上，怒目而视，左拳变掌，再旋腕握固成拳，收回腰处。

一左一右做三次。

作用:

这个功法细节挺多，比如脚趾抓地，握固冲拳，怒目圆睁的方法，能使肝气畅达，扎步末梢气血周流，全身上下都有劲儿。



第八式 背后七颠百病消

动作要领：

两脚跟提起，头上顶，稍停，目视前方。两脚跟下落，轻震地面。

一起一落为一次，共做七次。

八段锦收式归拢在这了：最后两掌合于腹前，呼吸均匀，周身放松。

全身紧绷

提落一半
再振地面



提落振



作用：

“背后七颠”是八段锦的收功，相当于引气归元，做完整套功法之后，重新梳理身体气机，不致于出现散乱。

踮脚