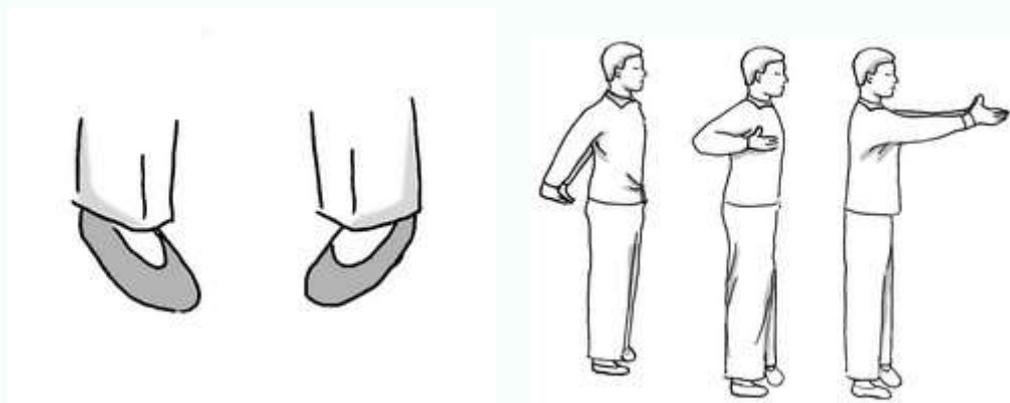


強身保健的工夫及姿勢很多，這裡只介紹其中幾個入門導引的姿勢。這些姿勢可分別單獨進行，也可連接起來相互變換進行。只要持之以恆地練習，對身體健康自能有所裨益。

伸臂撐掌

先作站勢(圖一)數分鐘，然後叉腰的兩手變俯掌(掌心向地)，直肘後伸，腕背屈。四指併攏，拇指與四指約成直角，指背屈直伸；挺胸，使兩肩胛骨向脊柱靠攏。沉肩，呼吸自然，不可屏氣(圖二)。可根據自己的身體情況，練習1~5分鐘，若上肢疲勞時，可仍變換成雙手叉腰，而成站姿。



(圖一) (圖二) (圖三) (圖四)

本勢是少林內功的基本勢，練習時要達到「三直四平」(即臂直、腰直、腿直；頭端平、肩平、掌平、腳平)。伸臂撐掌勢可在站勢時進行，也可在馬步或弓步時進行。

前進八匹馬

(1)先作站勢(也可做馬步或弓步)，叉腰之雙手變成直掌(四指併攏向前，拇指朝天與四指約成直角)於兩脅待勢(圖三)

(2)蓄勁於肩臂指端，兩臂徐徐運動向前(偏內方)推動至肘直；掌與肩同高，臀略收，胸微挺，頭勿顧盼，兩目平視，呼吸自然(圖四)。

(3)然後運動手臂，緩緩屈肘，收掌於兩脅。

鍛鍊時可按上述動作來回推收3~5次，然後，將置於兩脅之直掌化俯掌緩緩用勁向後下方按壓，至肘直而成伸臂撐掌勢(圖二)

在推掌或收掌時，下肢仍要使勁。

倒拉九頭牛

(1)先作站勢(或馬步、弓步)，叉腰之雙手變成直掌於兩脅待勢(圖三)。

(2)兩臂運動緩緩前推，邊推邊使上肢內旋，推至肘直時正好拇指向地，四指向前，掌心向外。

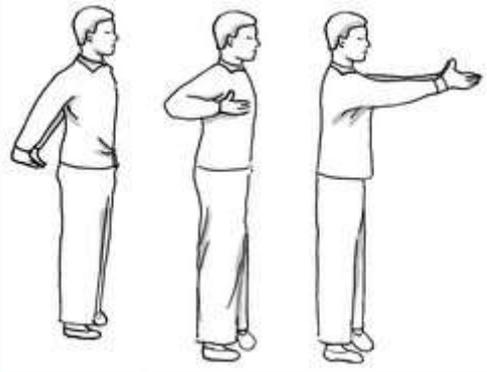
(3)屈指，由掌化拳，勁注於拳，拳心向外，拳眼朝地。

(4)然後緩緩用勁外旋上肢，使拳心向內，拳眼向外上方。

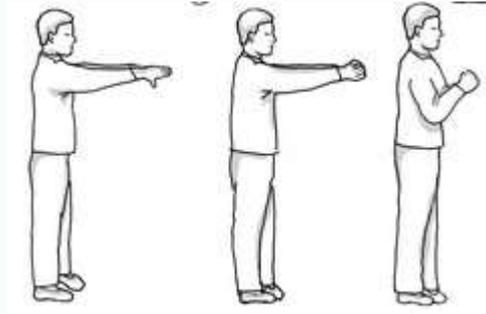
(5)緩緩用勁(如拉九頭牛之勁)收拳至兩脅(圖五)。

(6)拳變直掌於兩脅待勢(還原勢)。稍作停頓後再重複上勢動作，如此可往返3~5次。

(7)拳變俯掌緩緩用勁向後下方按壓，成伸臂撐掌勢。



(圖五)



(圖六) (圖七 a) (圖七 b)

風擺荷葉

(1)先作站勢(或馬步、弓步)，叉腰之雙手變成仰掌(掌心向天，四指併攏朝前，拇指外分與四指約成直角，指挺直)於腰部待勢(圖六)。

(2)用勁緩緩推動兩掌向前，使兩掌漸漸交叉(左在右上或右在左上)，兩仰掌之間約距離 1~2 寸，至肘直時即緩緩用勁使兩臂左右外分(圖七)；肩、肘、掌須平，成直線；頭如頂物，目須平視，呼吸自然。

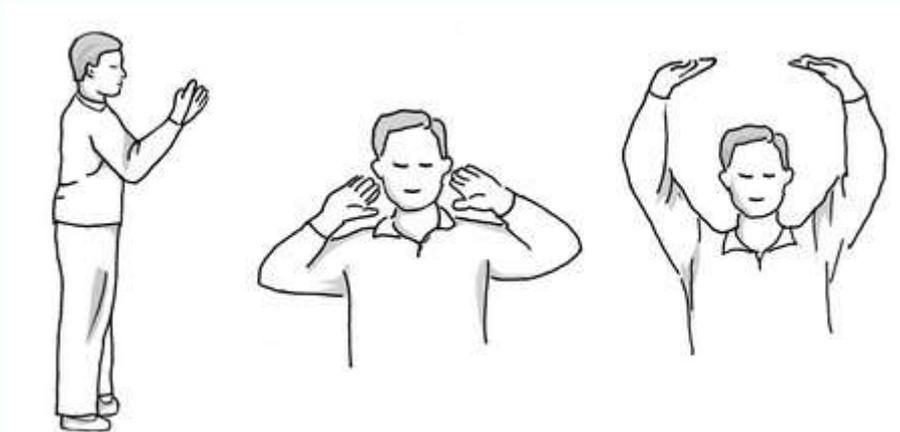
(3)兩臂仍伸直，運勁慢慢內收至正前方，兩掌交叉，左在右上或右在左上，然後緩緩用勁收兩掌至腰部。來回 3~5 次後，轉成伸臂撐掌勢。

霸王舉鼎

(1)先作站勢(或馬步、弓步)，叉腰之雙手變成仰掌於腰部待勢(圖六)。

(2)兩掌用勁緩緩上托，過肩部時，徐徐內旋前臂，使掌心朝天，拇指朝前，四指相對，如托重物；用勁緩緩上舉過頭，兩目平視，頭勿盼顧，下肢勿鬆(圖八)。

(3)外旋前臂，使掌心朝後，四指朝天，拇指朝外，蓄力徐下，漸漸收至腰部成仰掌(圖六)。



(圖八)

可如此來回 3~5 次後，轉成伸臂撐掌勢。