

甩手功 (動中有靜)

一套看似平凡簡單, 卻是深入而細緻的功法,
適合任何年齡的男女老幼恆常練習。

每日廿分鐘, 心中暗數 1,000 次, 達致心無雜念,
便可暢通經絡, 速進排毒; 放鬆身心, 寧神安睡, 身心合一, 改善體質等等功效。

甩手特點

中醫認為「氣血」有了問題, 百病叢生, 從量變到質衰, 反之, 「氣血」通暢, 百病自去。根據這一原理, 甩手能根本改變氣血, 改造體質。

- 同時牽拉手及足部的十二條筋脈, 令弱的筋轉強, 病的筋變壯; 使已經生病的人, 慢慢全癒, 未病的人, 保持健康。
- 活動肩膊, 紓緩 50 肩及肩膊緊痛的情況(打通三焦經及小腸經)。
- 甩手的勁力有節奏地擴張胸肺, 增強血液循環。由於心的鼓動, 藉由氣動來幫助血液流動, 同時可以加強運輸養料和氧氣, 和廢料廢物的兩種作用, 所以打呃、放屁、酸麻、體內發熱, 相繼而來。
- 「上虛下實」動作柔和, 精神集中, 兩手搖動。這樣可以改變體質上盛下虛的狀態, 使下部堅固, 上身輕鬆, 疾病自去。
- 甩後更有反應。反應就是氣血在起變化, 反應規律是胸腹鬆了, 四肢末稍原來血液不足地方皆到了, 改善手麻及手指/腳趾冰冷的問題。

專心暗數 1,000 次, 是以一個念頭(即數數目), 制約萬念(即同時不會想其他念頭), 是動中有靜的功法(達到如打坐般的靜心效果)。

對那些不能靜心坐下而又想靜心的人仕可先練甩手功，心在動中慢慢靜下來，之後再練習靜功會較容易。

動作

1. 雙腳與肩同寬，平行站立，呼吸自然。雙手舉至胸前，與地面平行，掌心朝下。（圖A）
2. 然後讓手像鐘擺似的自然往後甩，甩到哪裡算哪裡，保持放鬆，不要刻意用力往後抬。甩到舒服的位置，利用慣性，把手甩回胸前。雙手輕鬆打直，保持平行，五指微微舒展。（圖B）
3. 每甩到第五次，手往後甩的同時雙膝微微下蹲，輕鬆的上下彈動兩次。（圖C）



圖A



圖B



圖C

注意事項

1. 雙腳踏實地面
2. 雙手始終保持平直，不要曲肘
3. 左右平衡
4. 手不必刻意往後甩，每次讓它自然落下來即可
5. 蹲的時候，視個人放鬆狀況，可高蹲亦可低蹲
6. 速度不要快，始終保持輕鬆，否則甩快了反而會有緊繃之感

免責聲明

本筆記的部份內容和圖片並非“香港大學中國武術舊生會”（本會）原創，本會已盡力載明內容和圖片的來源（詳見下列的參考書籍）。

溫馨提示

- 此筆記乃本會教練們整理相關資料和多年教學心得而成，目的是方便個人溫習或分享之用。本會已盡力確保筆記內容的正確性和可靠性，就使用本筆記有任何疑惑，請諮詢閣下的醫師。
- 本會擁有此筆記的版權，未經本會同意，不可用作商業用途或放於網上流傳。

資料來源:

<http://www.meimen.org/>

http://www.ont.com/users/victor/swinging_hands.htm



資料搜集及整理:葉渭汶及應芬芳教練 www.hkucmaaa.org.hk