

# 《平甩功簡介》

據悉，由台灣李鳳山師傅所創，練法疑似甩手操的演變。

與甩手操比較： -

	甩手操	平甩功
1, 尺勁攻擊	有	無
2, 提肛納氣	無	有(坊間無)
3, 踢腿	無	有(坊間無)
4, 平均呼吸	有	可有可無
5, 鬆踭	有	無
6, 鬆膊	無	有
7, 氣到湧泉	有	有
8, 氣到腳尖	無	有

## 〈平甩功練習〉

我們將練習平甩功分為3個階段。

### 第一階段：

- 1, 全身放鬆,心情開朗,平均呼吸,兩腳站立與肩闊度相同或略闊。
- 2, 兩手垂直放鬆,指尖向地,手直搖上,但不過肩水平, 做50至100次。

- 3, 吸氣,同時上右步,同樣兩手搖上但不過肩。
- 4, 再吸氣,同時上左步, 與3相同。
- 5, 呼氣,同時上右步,同樣兩手搖上但不過肩。
- 6, 再呼氣,同時上左步,與3相同。

(3至6達兩吸兩呼, 將吐納延長, 坊間沒有)

- 7, a, 心數或聲音指令1、2、3、4同時跟聲上搖兩手共四次。

b, 再屈膝跟搖兩手一次。

共做10組至15組

共做10組至15 (另可做第10個動作) 再完成第一階段

## 第二階段:

- 8, 代替以上3至4, 定步、提肛吸氣, 動作與3、4相同。

- 9, 代替以上5至6, 定步、呼氣, 動作與5、6相同。  
(也是提肛吐納延長, 兩吸兩呼, 坊間沒有)

- 10, 數1、2、3、4同時兩手搖

在5、6同時各屈膝搖手兩次 (此式可放在第一階段練習)

## 第三階段

- 11, 加上先搖雙手不過肩, 再搖雙手不過肩的同時踢左寸腿, 後收腳放回原地。

- 12, 重覆11共20至30次 (坊間沒有)

- 13, 12及或右手按牆.左手單腳站立, 右腳順勢放鬆踢出。(氣至腳尖 - 坊間沒有)

- 14, 將10改為1、2、3同時兩手搖.在4、5、6或a、b、c同時搖手兼屈膝3次 (坊間沒有, 共做10組)

# 〈平甩功的練習總結〉

- 1, 將氣血運至指尖及腳尖，減少中風機會。
- 2, 內有提肛擴胸納氣動作，減低排便失禁。
- 3, 加上屈膝坐馬，加強腳力。
- 4, 加強手部6經絡加腳部6經絡的氣血運行。
- 5, 尤其適合長者練習。
- 6, 我們練習的方法與坊間不同，我不敢比較，只可說各施各法。

