



山背式

注意事项:

1. 拜前做好热身运动，转手腕，脚腕，抖身。
2. 手腕、膝盖容易受伤者，可戴护具。
3. 初学者，配合呼吸慢慢做，比较不会累，不可过快，不求速度，重质量。
4. 第二、三天会肌肉筋骨疼痛，属肌肉反应，正常。
5. 建议早上早饭之前拜，拜之后半小时可喝水，吃饭，厕所，洗澡。
6. 高血压、心脏病、体质太弱者，动作宜缓慢，尽可能不要一起床就练习。
7. 太饥太饱均不宜练习。
8. 练习后出汗要及时擦干、换衣。
9. 注意不要弄伤，比如磕头时不要太大力，免得功夫未成，先弄得头破血流，
另外，尽量在木地板上或其它平滑的地板上练习，要防止割伤双手（可以戴手套）。
10. 孕妇及哺乳期女士不能练习。
11. 其它注意事项自己在实修过程中自己留意。
12. 拜的过程中，自己找呼吸的节奏

预备工具: 1. 拜垫, 2. 手套 3. 擦汗毛巾、待换内衣。



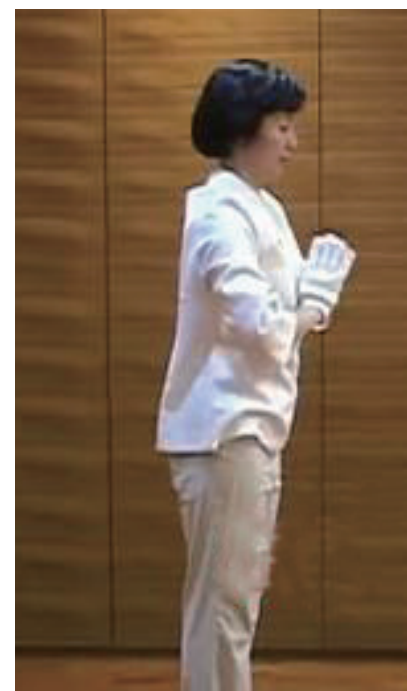
湖蓝色竖条纹



0. 微闭双眼，松静自然站立小一会，让身心静下来。

1. 同时双手从身体两侧向上分举，高出于头顶。随即合掌住于头顶上。此时意念胳膊向上无限拉长，穿破云霄到天尽头，双脚向下深深地扎入大地深处。

2. 双手移合掌于眉心，稍停，喉间，稍停，继续合掌向下住胸前，稍停。



3. 俯身分开两手，膝盖下跪，身体重力以膝盖磕地，下跪要有扑通声，以手着地，向前直推出双手。
(如太影响别人，可轻轻磕地，注意膝盖要戴护具)



4. 手臂与肩同宽，额头轻触地面，五体贴地，体会身体的拉伸感，把肺部空气呼尽

意念双脚向后无限的
拉伸到无极限

意念双手向前无限的
拉伸到无极限



体会身体的拉伸感

5. 双手划半弧形分开，置于身体两侧



6. 用后腰及背部力量起身，同时双手撑地，起辅助支撑作用。身体还原站姿，回到起势。
如此算一次或一个。（身体比较虚弱者，可以恢复下跪姿势，再起身）

