

腿八段錦講義

2011.06.07
2012.10.05 修正
by 白光

腿八段錦是白光累世記憶與能力的恢復，第 1~8 式是躺在地上練，第 9 式及 10 式是站著練，練的時候，身體會忽冷忽熱，此功法重要的功效是用來**排出負面能量及負面情緒**。

腿八段錦的招式名稱：

- 第一式：萬佛朝宗行三禮
- 第二式：降龍腳掌排負能
- 第三式：金雞獨立劍氣咻
- 第四式：一柱擎天龍盤昇
- 第五式：輕鬆愜意二郎腿
- 第六式：側腿下壓整龍脊
- 第七式：弓腿彈箭螺旋轉
- 第八式：仰臥起坐蹺蹺板
- 第九式：金雞側腿羅漢形
- 第十式：金雞劍氣神龍淵

第一式：**萬佛朝宗行三禮**

雙腳合十，雙腳往上舉(吸氣)，屏氣，往下放(吐氣)，重複三次。

第二式：**降龍腳掌排負能**

左腿往上畫大圓(吸氣)，腿盡量往頭靠緊壓，腳掌後扣(屏氣)，左腿往前平推(吐氣)，負面能量從腳底排出。

右腿往上畫大圓(吸氣)，腿盡量往頭靠緊壓，腳掌後扣(屏氣)，右腿往前平推(吐氣)，負面能量從腳底排出。

第三式：**金雞獨立劍氣咻**

左腳尖伸直慢慢拉回臀部(吸氣)，(屏氣)，突然將腿踢出 45°(快速吐氣)，腿慢慢放下。

右腳尖伸直慢慢拉回臀部(吸氣)，(屏氣)，突然將腿踢出 45° (快速吐氣)，腿慢慢放下。

第四式：一柱擎天龍盤昇

雙手撐住地面，雙膝微跪

左腳尖伸直起，右腳跟著起，左腳伸向空中，腳尖朝上，右腳用腳趾尖站立(吸氣、屏氣)。

右腳尖伸直起，左腳跟著起，右腳伸向空中，腳尖朝上，左腳用腳趾尖站立(吸氣、屏氣)。

第五式：輕鬆愜意二郎腿

左腳慢慢放到右膝上，右腿出力緊壓左腿(吸氣)，(屏氣)，慢慢還原動作(吐氣)。

右腳慢慢放到右膝上，左腿出力緊壓左腿(吸氣)，(屏氣)，慢慢還原動作(吐氣)。

第六式：側腿下壓整龍脊

左腿畫大圓往左 45° 左腳放在地上(吸氣)，(屏氣)，左腿膝往下壓(吐氣)，讓膝蓋靠地，臀部會微微離地。

右腿畫大圓往左 45° 右腳放在地上(吸氣)，(屏氣)，右腿膝往下壓(吐氣)，讓膝蓋靠地，臀部會微微離地。

第七式：弓腿彈箭螺旋轉

左腿往後旋轉(吸氣、屏氣)，往前旋轉(吐氣、停氣)。左腿後弓，左手拉住(吸氣、屏氣)，瞬間吐氣，腿慢慢放下(停氣)。

右腿往後旋轉(吸氣、屏氣)，往前旋轉(吐氣、停氣)。右腿後弓，右手拉住(吸氣、屏氣)，瞬間吐氣，腿慢慢放下(停氣)。

第八式：仰臥起坐蹺蹺板

平躺，手伸直，腳打直。手腳往上舉(吸氣)，屏氣往下放(吐氣)，重複三次。