蹲墙体会 / 田瑞林
第十三期教练员班 田瑞林
“蹲墙 ”是庞老师提倡的练功窍门之一。在练习过程中，我吸取了同学们的经验，主要有以下几点体会：

1、加深认识，增强兴趣。 “蹲墙 ”
除了对松腰作用重大外，还可以健壮下肢筋骨，畅通全身气机，同时，还能培养体察思维，锻炼毅力。因此，
这不仅是一种辅助练习，而且还是一套独特的功法。

2、注意方法，牢记练神。练习前先调整身形，放松入静，并加个意念： “
混元气笼罩全身，我一定能蹲得更好更多。 ”
落时由尾闾下垂带动，起时由百会上领带动。起落过程中始终要注意命门后突，留心体察脊柱的变化和气机的
升降。动作力求缓慢、均匀。

3、不断加码，循序渐进。逐渐延长时间（或增加次数）以提高强度，并且尽量靠近墙根以增加难度。

4、配合动作，提高效果。下落时稍稍裹臀靠胯，促使命门后突，尾闾下垂。起身至小腿与大腿成 120º 左右时逐渐前扣尾闾，含胸收腹，同时配合做正鹤首。让脊柱逐节拱起，作蛇形运动，引导气机上升。收功前
加做俯身拱腰和转腰涮胯，促进松腰。最后再加上 “脊柱和下肢渗透混元气，功能增强 ”的意念。

Revision #2
Created 2026-10-05 10:27:13 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-06 11:10:50 UTC by 劉一木