

武当大字桩

- 动作：两脚大开立，脚尖向前。两臂左右平伸与肩平，掌心向下。时间越久越好。 意念：无意念。 大字桩是本门内功中练气练力之法，特别是用于练力，可练出超人的神力。李兆生先生说，站一小时，出手就有百斤力 ...

动作：两脚大开立，脚尖向前。两臂左右平伸与肩平，掌心向下。时间越久越好。

意念：无意念。

大字桩是本门内功中练气练力之法，特别是用于练力，可练出超人的神力。李兆生先生说，站一小时，出手就有百斤力。据李都是一位早期弟子说，长春本门有人能站一夜，其力可将自来水管任意弯折。此法练气练力，功力增长速度均很快，唯需不怕膀子痛而已。不过此功练出的力发僵，功夫练上身后需要再练玉环桩把僵力化成活力。（玉环桩可练轻灵，与大字桩性质相反，故本门中有人不主张大字、玉环两桩同练，而主张应先练任一种，等功力有一定基础后再练另一种）。