

口令词

编辑

形神庄气功是智能气功的第二步功，擅气功之长，具养生之妙，有伸筋拔骨、健美身形、和畅经脉、祛病强身、开发智能之神效。

预备式：两脚并拢，周身中正，两手自然下垂，目视前方，两眼轻轻闭合，目光回收，全身放松。

“顶天立地，形松意充，外敬内静，心澄貌恭，一念不起，神注太空，神意照体，周身融融。”

起式：翘掌，下按拉气：推、拉、推、拉、推、拉。松腕转掌捧气上升，与肚脐平，回照肚脐，转掌心向下，外展，展、展至背后，回照命门，顺势腋下贯大包（穴），向前平伸，与肩等宽，回照印堂。肘臂外撑，成一字，转掌心向下，连续转掌心向上划弧，头顶上方相合，体前慢慢下落，至胸前成合十。沿肋弓分手变叉腰。

第一节 鹤首龙头气冲天

正向鹤首：收下颏，头后仰，下颏上翘、向前、向下、向内，沿胸向上拔颈椎；头后仰，下颏上翘、向前、向下、向内，沿胸向上拔颈椎；头后仰，下颏上翘、向前、向下、向内，沿胸向上拔颈椎。

反向鹤首：下颏沿胸向下、向前、向上，头后仰，百会上顶收下颏；下颏沿胸向下、向前、向上，头后仰，百会上顶收下颏；下颏沿胸向下、向前、向上，头后仰，百会上顶收下颏，头摆正。

龙头：

右青龙角向右倾斜，向右上顶划弧；

左青龙角向左倾斜，向左上顶划弧；

左青龙角向左倾斜，向左上顶划弧；

右青龙角向右倾斜，向右上顶划弧；

左青龙角向左倾斜，向左上顶划弧；

右青龙角向右倾斜，向右上顶划弧。

身体中正。

第二节 寒肩缩项通臂肩

展臂：松开叉腰双手，转掌心向上，小臂前伸与大臂成直角。大臂抬与肩平，向两侧外展，转掌心向外，小臂下落成一字。小臂起、落，起、落，起、落。

旋腕：前转，一、二、三；后转，一、二、三。寒肩缩项，肩开项松；寒肩缩项，肩开项松；寒肩缩项，肩开项松。

通臂：一、二、三。两臂平伸。

第三节 立掌分指畅经脉

立掌，掌心外撑。肩胛内含、外伸，内含、外伸，内含、外伸。

分指：大指、小指分，二指、四指分，掌心外撑。二指、四指合，大指、小指合。分、分，掌心外撑，合、合；分、分，掌心外撑，合合。

钩手：两指掌卷曲如钩，指尖相接上提，立腕，舒指，逐节伸直。两指掌卷曲如钩，指尖相接上提，立腕，舒指，逐节伸直。两指掌卷曲如钩，指尖相接上提，立腕，舒指，逐节伸直。手放平。

通臂：一、二、三。两臂平伸，体侧下落，两掌胸前相合。

第四节 气意鼓荡臂肋坚

十指交叉上举至额前，翻掌心向上，两臂圆撑。体左转，右肋鼓荡，体右转，左肋鼓荡；体左转，右肋鼓荡，体右转，左肋鼓荡；体左转，右肋鼓荡，体右转，左肋鼓荡。两手上举至头顶上方，身体中正。

第五节 俯身拱腰松督脉

揉腕：一、二、三。两手分开，掌心向前。大臂贴耳，头前倾，俯身拱腰，脊柱逐节卷曲而下：颈椎下、胸椎下、腰椎下。脚前下按：一、二、三，左侧下按：一、二、三，右侧下按：一、二、三。身体转正，两手向后拢气，掐脚后跟腱，头面贴腿：一、二、三。两手拢气向前，大臂贴耳，脊柱由下而上逐节伸直，自然松动。

第二次俯身拱腰，脊柱逐节卷曲而下：颈椎下、胸椎下、腰椎下。脚前下按：一、二、三，左侧下按：一、二、三，右侧下按：一、二、三。身体转正，两手向后拢气，掐脚后跟腱，头面贴腿：一、二、三。两手拢气向前，脊柱由下而上逐节伸直，自然松动。

第三次俯身拱腰，脊柱逐节卷曲而下：颈椎下、胸椎下、腰椎下。脚前下按：一、二、三，左侧下按：一、二、三，右侧下按：一、二、三。身体转正，两手向后拢气，掐脚后跟腱，头面贴腿：一、二、三。两手拢气向前，脊柱由下而上逐节伸直。自然松动，转掌心相对，体前下落，沿肋弓分手变叉腰。

第六节 转腰涮胯气归田

两脚踩气分开，与肩等宽，平行站立，身体微下蹲。

左转：前、左、后、右，前、左、后、右，前、左、后、右。

右转：前、右、后、左，前、右、后、左，前、右、后、左。回中位。

扣翘尾闾：前扣、后翘，前扣、后翘，前扣、后翘。尾闾中正，身体直起。

第七节 平足开胯分前后

开前胯：脚尖外撇成一字。松开叉腰双手，转掌心向上，小臂前伸与大臂成直角，大臂抬，掌与额平，转掌心向前，两臂外展成一字。

通臂：一、二、三。下蹲，臂随体下落，经膝前两掌胸前合十。左转：一、二、三，右转：一、二、三。百会上领，身体直起，指掌升至印堂。转掌心向前，两臂外展成一字。通臂：一、二、三。下蹲，臂随体下落，经膝前两掌胸前合十。左转：一、二、三，右转：一、二、三。百会上领，身体直起，指掌升至印堂。转掌心向前，两臂外展成一字。通臂：一、二、三。下蹲，臂随体下落，经膝前两掌胸前合十。左转：一、二、三，右转：一、二、三。百会上领，身体直起。两掌置于胸前。

开后胯：左脚尖内扣、右脚跟外撇成一字。两腿后绷，两臂前伸环抱。体微前倾，泛臀，塌腰，百会上顶，下颏回收。身体直起，屈膝内扣，两臂向上划弧，外展，掌心向上如托物，头后仰观天，下颏内收。

前伸环抱，后仰观天。

前伸环抱，后仰观天。

百会上领，身体直起，两手向上划弧，体前下落，沿肋弓分手变叉腰。两脚踩气并拢。

第八节 膝跪足面三节连

身体中正，裹臀靠胯，含胸收腹，松膝，松踝向下跪。大腿与上体成一斜线。下颏内收，百会上顶，身体放松。百会上领，身体慢慢直起，全向放松。

第九节 弹腿翘足描太极

重心右移提左腿，小腿自然下垂，足尖上翘、足尖下点，翘、点，翘、点。内转：一、二、三，外转：一、二、三。足背向斜前方弹出，腿伸直，足尖上翘、足跟外蹬、足尖下点，翘、蹬、点，翘、蹬、点。内转：一、二、三，外转：一、二、三。大趾内扣，收回落地。

第十节 回气归一转混元

松开叉腰双手，腹前抱球，举至头顶前上方。

左转：左下、下，右上、上，左下、下，右上、上，左下、下，右上、上。

右转：右下、下，左上、上，右下、下，左上、上，右下、下，左上、上。

两手至头顶上方，正鹤首：一、二、三。

开顶：降、合、开，升、合、开；

降、合、开，升、合、开；

降、合、开，升、合、开。

拢气贯顶，两手沿面至胸。转掌心向内，至腹，沿腿的前面向下导引，两手敷于足面，下按、上提，下按、上提，下按、上提，拔地中气。两手沿腿内侧向上导引，经腹至胸，两掌立于肩前，掌心向前。右手坐腕向前推出，松腕转掌，以腰带动向左拢气，90°掐中魁，曲肘绕肩，点按气户（穴）。左手坐腕向前推出，松腕转掌，以腰带动向右拢气，90°掐中魁，曲肘绕肩，点按气户（穴）。默念“通”3次：吸气、“通”，吸气、“通”，吸气、“通”。松开掐诀手指，两掌前推转莲花掌，胸前合十。

臆中开合：开、合，开、合，开、合。

升至鼻端：开、合，开、合，开、合。

升至印堂：开、合，开、合，开、合。

升至凶门：开、合，开、合，开、合。

升至百会：开、合，开、合，开、合。

两掌相合上举，至头顶上方，上拔，转掌心向前，左右下落成一字。转掌心向上，体前合拢，与肩等宽、回照印堂。落肘回抽，顺势腋下贯大包（穴），向后伸出，外展至体侧，逐渐转掌拢气贯下丹田，两手重叠在肚脐前（男左女右），揉腹：逆时针从小到大，一、二、三、四、五、六、七、八、九；顺时针从大到小，九、八、七、六、五、四、三、二、一。敷于肚脐，静养。分手还原体侧，两眼慢慢睁开。