

第一节 鹤首龙头气冲天

鹤首、龙头取意于鹤首之前后运动和龙头的左右摇动。它是这套动功的第一节，体现了整套功法的神韵。鹤禀阴阳中和之性（居于陆地而喜涉水），意态娴静，又善高空飞翔。练本功法要体现鹤的这些特性，故应做到神恬意静，动作优柔自在，沉稳深厚，不事张狂。又古人认为龙主神意。练本功法神要恬静，气要灵动，一举一动在沉稳自在之中，又寓有矫健。

一、姿势要求

（一）鹤首

1、接上式，两手分开，沿肋弓下落变叉腰，拇指按在背部京门穴（第十二软肋端），食指按在章门穴上，其余各指按于胯上边。（图 10、11）

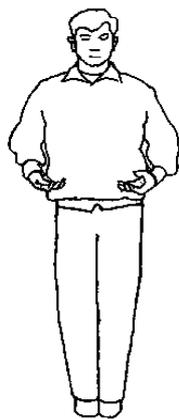


图 10

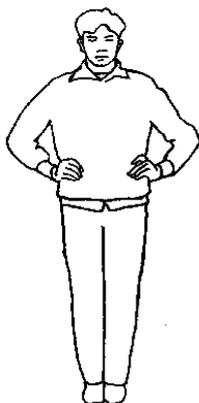


图 11

2、下颏回收，颈项后突，上拔。（图 12）



图 12

3、头后仰，（图 13）下颏上翘。



图 13

4、颈项放松，下颏由上向前、向下、向内、沿胸向上划圆弧，（图 14）恢复至图 12 姿势。尔后重复如前 3 — 9 次。



图 14

5、按上述动作之反方向，即下颏沿胸向下、前伸，由下而上划弧至下颏上翘、头后仰，随即颈项后凸、上拔、下颏回收，重复 3—9 次。

（二）龙头

1、左侧头角（旧称青龙角，位于左侧顶骨结节，耳上约二寸处）向左倾斜，（图 15）随即向斜上方划圆至恢复原位。

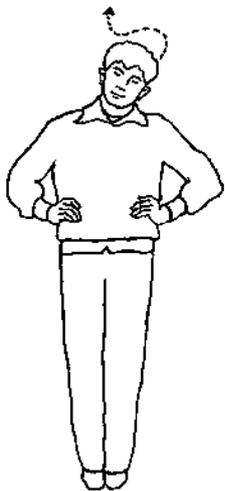


图 15

2、同样，右侧头角向右倾斜，（图 16）随即向斜上方划圆至恢复原位。每侧各做 3—18 次。

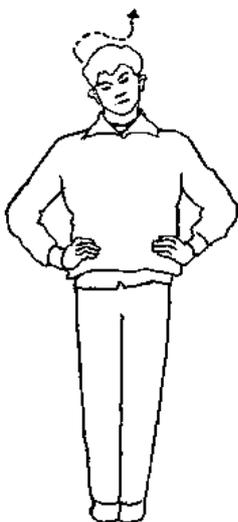


图 16

二、动作要领

鹤首动作不要做成头的简单的前后运动，而是由后向前划一圆圈。初练时，以项后大椎穴（第七颈椎下）为固定点，以颈的伸屈配合头做好这一动作。待熟练后，可将大椎放松，以两肩的开合，配合胸背的吞（含胸）、吐（挺胸），引动整个脊柱做前后的蛇形运动。

龙头不是头的简单左右摇摆，而是略呈∞形，并在意念里要呈 S 形上升。做此动作时，着眼在两侧青龙角，但不要划成平面∞，同时要注意肩与肋部的放松以配合。待熟练后，就要全身放松，在头的带动下，脊柱乃至下肢作左右的蛇形运动。

三、功用

本式以两手叉腰开始，这一动作是本功的特点。由于拇指按于京门穴（属胆经，是肾之募穴），其余四指与手掌按着章门穴（属肝经，是脾之募穴）、带脉穴（带脉经之所生），故可起到四重作用：

- 1、点按京门穴、章门穴，可启动脾（后天）、肾（先天）之气。
- 2、按着肝胆两经，可使肝胆（同属少阳）之气交合，使少阳升发之气加强。
- 3、按带脉穴可增强带脉功能，使之约束诸经之功能改善。
- 4、由于按住脾之募穴章门，可引胆气入脾，起甲己（胆属甲木，脾属己土）合而化土之效，收“土得木而达”之功，使脾之升运功能得以加强。正因为这样，此套动功多以两手叉腰为基本姿势。

鹤首、龙头的作用，主要是引导气机上行。初练功时，即可运动颈椎，对大椎穴气机流通有直接促进作用。大椎穴是督脉、手足三阳经的会穴，故可导引清阳上升。练此功不仅对颈椎病、脑部疾病（尤其脑血管病）疗效显著，而且可引气上冲天门（头顶）。练此式还可使脊柱灵活，畅通督脉。又是练轻功的基础。

另外注意预备动作不可忽视，起式动作调动全身少阳之清气，继而转臂掏肋，从少阳之气转而发动五脏之气，上举合掌、下落胸前不仅起到收摄心神之功，而且两大指对臆中又可使气血互济，其中内景变化，熟练后自知其妙。