

二、鹤首龙头气冲天

鹤首龙头这一节是全套功法的纲领，起主导作用。动作比较难做。

起式：继预备式双手合十于胸前之后，掌根分开，沿肋弓拉开，叉腰，双手拇指按在京门穴上。京门穴在最后一根肋骨尖，用手按稍有酸痛感。大拇指按住它起按摩作用，气血就容易往经脉里走，而不易往膜络上跑。京门穴是管全身经脉的，大包穴是管全身络脉的。所以形神庄从预备式到第一节的起式，一开始就调动了全身经脉和络脉之气，把全身的关窍都打开。

鹤首：做鹤首动作的关键是下颏回收和颈项后拔。正鹤首是先把下颏收起来，收到不能收了，再把颈项往起拔、向上顶。上拔时百会要有往上领的意思，躯干随之上拉，头部有点后拔。上顶至不能再顶时，头后仰，下颏上翘，翘至不能再翘便依次向前、向下、向内划弧，头顶也跟着划弧，划到不能再划便收下颏，拔颈项。这样正好划了一个圆。反鹤首要领也一样。下颏回收沿胸而下时，要向内划弧，不要走直线，下至不能再下时便依次向前、向上划弧。随着下颏上翘，躯干也要拉起来。下颏上翘至不能再翘时，便收下颏，把颈项往上拔，躯干也跟着上拔。这样下颏也正好划了一个圆。如果不拔颈项，圆就划不好。开始学练时用大椎穴作支点；练熟之后要配合身形运动，即配合肩部和胸部的开合、吞吐。做正鹤首颈项上拔时，躯干稍向后，肩部胸部拉开，胸略向前凸，但不要挺胸；下颏前移和向下划弧时，两肩稍向前合，胸部内含。做反鹤首下颏沿胸向下时两肩稍前合，含胸；向上划弧时，胸、肩张开，胸稍凸。全身放松，躯干一伸一缩，胸、肩一开一合，熟练后躯干自然形成几个弯曲。有了功夫之后，可以不用下颏划圆，用印堂里面去划。

下颏回收，颈项后拔，从经络学讲，能牵动督脉、拉开督脉诸穴、使督脉的气上升。接着头往后仰，玉枕穴就放松了，气脉就容易过去了；气就能从尾闾升到大椎，到玉枕，过头顶。紧接着头往前够，这时头往下一含，下颏向内一收，就把顶上的气送到任脉，到中宫。这样简单的一个动作就调动了任、督二脉。它同手叉腰配合起来，同躯干伸缩、胸部含吐配合起来，做熟后颈项一拉是松着起的，由躯干到腿晃晃悠悠地，就把全身的经脉都调动起来了。练到一定程度，做一个鹤首就相当于一个小周天。形神庄不着眼于周天，但能收周天之效。

龙头：龙头动作难度较大，做好这个动作的关键在青龙角。头两侧各有一个硬鼓包，叫顶骨结节，做龙头是用顶骨结节往两边划∞字。要注意不是划平面的横∞字，而是划立起来的横∞字。初学时，平时可用两手摸着两边青龙角，头向左倾斜，躯干的左侧和腰放松，躯干左侧便向左低下来，然后用左手把青龙角推起来。青龙角是上拔着起来的，整个身体也跟着拉起来。推正之后，头再向右倾斜，再推起来，能牵动整个脊柱一节一节都动。划∞字不要晃头；下颏不能动很大，要尽量固定。划∞字不要真正去划很大的∞字，有这个意念就可以了。做熟之后，头摆动得越小越好，摆动小了，内景上是晃晃悠悠的，意念上是上升的。随着摆动、上升，脊柱就打弯、打旋地动起来。做好了，脊柱就像蛇似的左右运动；脊柱不是一个弧度，而是几个弧度摆来摆去。如果不上升，脊柱就不能打弯打旋地动。进一步练熟之后就不用青龙角，而是用百会去划∞字。当练功到一定程度后，则应注意∞字路线在颅内运动，（见图 3—77）∞字划得越来越小，就越能更好地牵动体内经脉。葛图 3—77 谨

摆青龙角的作用，开始是牵动两侧胆经，而后则进入肝经。胆经为少阳之气。中医讲：五脏六腑取决于胆。少阳胆经可以调动五脏六腑清阳之气。闭着眼睛练龙头，动作很小，慢慢便可觉得身体轻飘飘、晃晃悠悠的，很舒服，这是清阳之气升起来了。头上清阳之气多了，脑子就得到了营养。龙头这个动作还可收通卯酉周天之效。鹤首和龙头看起来只是头部前后左右晃动，实际上可以起到打通任督周天和卯酉周天的功效。可是由于周身的混元气都充足了，所以不易感觉出来，但应该知道它能起这个作用。我们在练鹤首和龙头时，切切不可自己有意去通周天，否则容易产生偏差。

从治病强身来看，鹤首龙头首先练头，练神经主管系统。鹤首调动任督二脉，龙头调动少阳胆经，都是为了头部。中医讲“脑为元神之府”。西医讲头是大脑皮层所在，指挥全身。而且，做鹤首脊柱前后运动，做龙头脊柱左右运动，把整个脊柱都抽动了。医学上讲，脊柱两旁有个神经链，一节一节的。做龙头时使脊柱左右扭曲，就对神经链做了柔细、均匀的按摩。鉴于脊柱运动能使血液循环增强、脑循环改善，就可以起到清脑明目的作用。所以这节功可上使中枢神经、大脑皮层真气充足，下使整个脊柱神经起到按摩作用。这就给练下面几节功打下了基础。每天练功时，脑子里要用我做鹤首龙头就能改变全身气机这样一个良性信息来指导自己。这一节功可以贯穿到全套功里；除第四节“气意鼓荡臂肋坚”与第五节“俯身拱腰松督脉”外，每节功都可以加鹤首或龙头的动作，只是动作不用作那么大；加上去效果就大不一样。

这节功对治头部（包括脑血管、脑神经）、颈椎、脊椎的疾病效果都比较好，包括头晕、头涨、头痛、耳鸣、神经功能失调等疾病，效果均较好。因为练这节功可使颈椎血管和淋巴循环正常，所以一般头部疾病就清除了。头部有病的人在做这节功时，要暗示自己：我这样做，颈部血管放松，头脑气流畅通，病就能清除。用这样的精神暗示来练功，可收事半功倍的效果。由于这节功能调节整个中枢神经，所以患全身性疾病的人要认真去练。练其他各节功也都可以按照那节功的作用，运用良性信息来指导练功。这样，练功的作用会更强些。很多人听说吃酸的东西就流口水，就是这个道理。有人说这是精神作用，净讲精神作用不科学。我们说这确实是精神的作用。它未加能量，也未加物质刺激，就是个语言刺激，却起很大作用。意识反应在现代科学里已日益被重视。医学生理学也讲这个道理，不过应用于临床治疗还不多。外国有的科学家做了这样一个心理试验：先把人进行催眠，使之进入催眠状态；而后在该人胳膊上放个冰块，却告诉他给你胳膊放了火炭烫了一下，结果这个人胳膊起了泡。可见精神作用是非常强大的。现代心理学很多试验都证明了这一

点。精神作用本身就是科学的。我们经常给自己加良性刺激的信号，尤其在练功前想着我一定练得好、一定能收到好的效果，练功的效果就会好。

练功到一定程度，可加意守窍点练法。做鹤首时守的窍点是百会、印堂、大椎、乳中穴、府舍穴的深部。这七穴称小七星，是开始守窍点的练法；以后还可守大七星：百会、华盖、命门、环跳、足外踝。练小七星时，两下肢固定不动；配合胸的吞吐，头与躯干有一定的前后蛇形动作；而府舍、乳中穴正是有动触之穴位，稍加留意即可。做龙头动作，只配合练大七星窍点。练时要全身放松，以头带动躯干、下肢做蛇形（躯体的伸缩形成的蛇形）运动时，留意以上窍点即可。

加守窍点可强化全身的内气变化，但必须在全身放松的前提下进行；而且意照窍点是知而不守，千万不能死守；若固执地意守窍点，反而阻滞了气脉的流通。这也是不轻易传授意照（观）窍点的原因。