

第十节 回气归一转混元

一、姿势要求

(一) 混元归一

1、接上式，松开叉腰两手，转拇指向前，虎口向上，掌心内含，两掌相对，与肩等宽，向体前斜下方伸出。尔后体前捧气上升，举至头顶前上方，掌心相对如抱球状。（图 60）

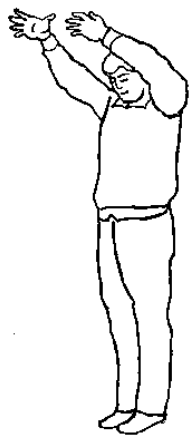


图 60

2、全身放松，松肩落肘，两臂由体左侧划弧下落。（图 61）

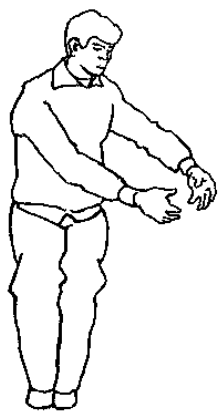


图 61

同时躯体也向左转动下蹲，上体尽量保持正直，臀不要后翘。蹲到合适程度，两臂也转到身体正前方下方。（图 62）两手至膝前，松腕，手指向下。

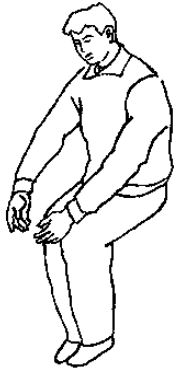


图 62

- 3、身体向右转动，肩、肘、腕要稍微上起，两手从体右侧向上划弧至头顶，如此可连转 3 圈。
- 4、再以同样要求由右侧下落，左侧上升，连转 3 圈。两手臂回到头顶上方时，静置不动，做 3 次正鹤首（同第一节动作）。

（二）回气归一

- 1、双手如抱球往下拉，如覆头顶。（图 63）

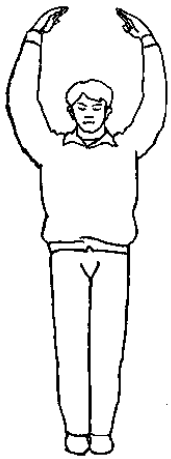


图 63

尔后两手掌根斜向里合，依掌根、掌、指的顺序边落边合（不要合拢）。尔后松肩，肘向两侧下落，带动掌、指斜向下拉、外开，至中指尖落至两耳上沿，掌指与小臂成一斜线。尔后两手沿原路线上升，先合后开，如 X 状。（图 64a、b）重复 3 次。

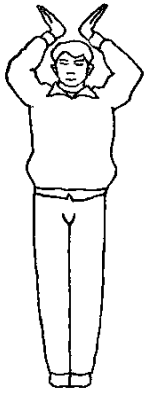


图
64a

图 64b

2、接上式，两手向上拢气，如抱球向头顶贯入，松肩落肘，体前下落，由面至胸，转掌心向内，指尖相对。（图 65）

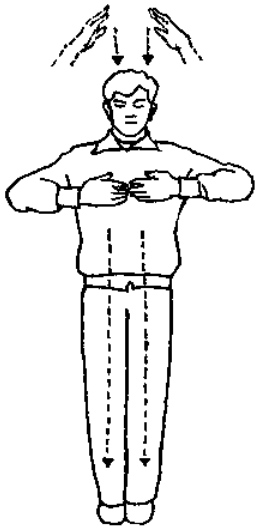


图 65

由胸至腹，转手指向下，沿两腿正面下落，掌心按于足面，手指按于足趾。（图 66）

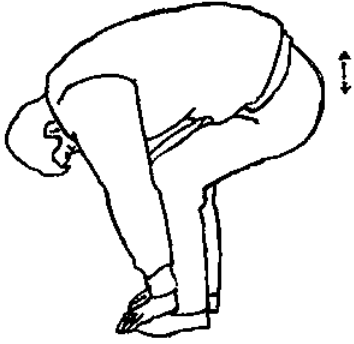


图 66

3、两手下按。膝向前移，手心用意念透过足心，与地相接。尔后上提，臀部向上起，两膝微起，意念将地气收回体内，下按上提反复 3 次。

4、两手稍起，微离足面，手心内含，两手在足面各向外转 90°，手心相对，指尖向下，于两足外侧如捧气球，意想把地气从地里拔出，捧在手中。尔后两手经足面分开，手心对向两腿内侧，向上导引。经腹，转手心向内，指尖相对，升至与肩窝平，两手分开，以小指带动，转手心向前，立于肩前。（图 67）

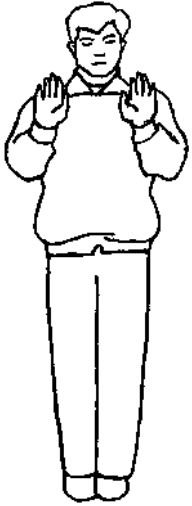


图 67

5、右手坐腕，向前推出，臂似直非直。

6、松腕，掌指向前放松，以小指带动，转掌心向左，以腰为轴，体向左转 90°，手向左拢气至 90°。（图 68）

7、拇指掐于中指中节正中（中魁穴）。（图 68）

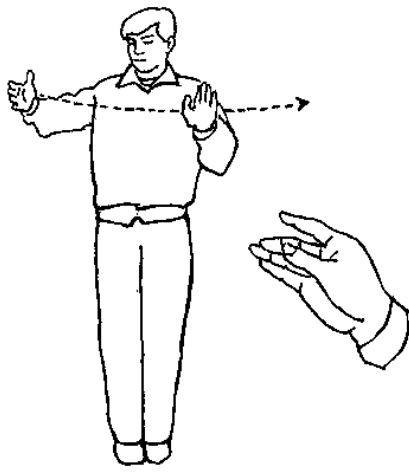


图 68

其余四指轻轻并拢，曲肘绕肩，继续向后拢气，同时身体转回至正前方。尔后，将手臂回归左胸前，中指点于左侧之气户穴（锁骨下缘中点，乳头直上方）。（图 69）

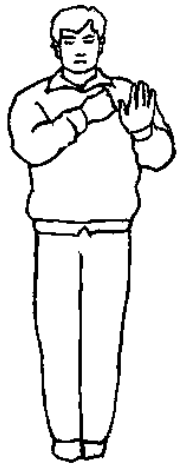


图 69

8、左手坐腕，向前推出，臂似直非直，重复右手动作 6、7。

9、两大臂向前下方倾斜，与身体约成 45° 角，两小臂在胸前呈十字交叉状，尔后作三次呼吸，先吸后呼。吸气时中指点按气户穴，呼气时中指微放松，同时默念“吽”（hōng）或“通”（tōng）。初学者宜念“通”。

10、松开掐诀手指，两小臂前推，与大臂成直角，两腕相接，转掌心向上，两腕转动至掌根相接，呈 X 形。（图 70）尔后，两掌胸前合十。

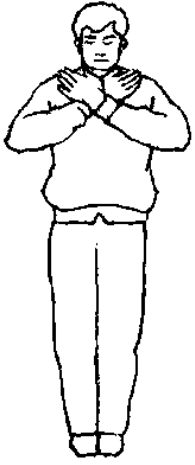


图 70

11、收式：两手于胸前，拇指对膻中穴，开合 3 次，开时两掌左右平开不超过两乳头。（图 71）

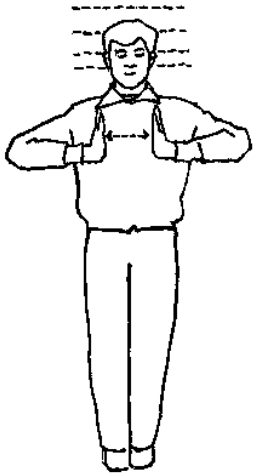


图 71

合时两掌呈合十掌心不接触。合十掌上升至拇指尖对鼻端，开合 3 次（左右平开不超过两颧骨）。合十掌（掌心不接触）上升至拇指第一指节对印堂，开合 3 次（两侧勿超过眉中）。合十掌（掌心不接触）上升至头顶，转掌指斜向后，拇指对凶门，开合 3 次（平开距离与印堂开合相同）。合十掌（掌心不接触）上升至头顶百会穴上方，指尖向上，掌根距头顶 10 公分，开合 3 次（左右平开不超过青龙角）。尔后两掌相合上举，上拔，两手分开，转掌心向前，向两侧落下与肩平成一字，以小指带动，转掌心向上。然后两臂前合与肩等宽，掌臂微微向内收，中指回照印堂穴。尔后两肘回抽，两掌指回缩至第六、七肋间，用中指端向大包穴贯气。再向后伸出，向两侧外展至体侧，以小指带动，转掌心向前，向体前拢气，贯入下丹田。（图 72、73）

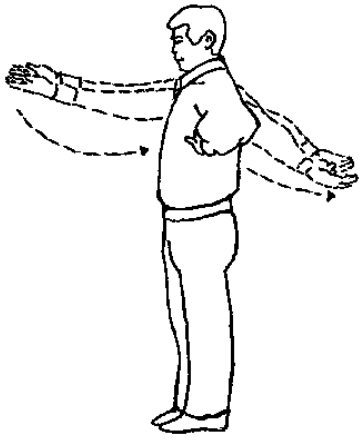


图 72

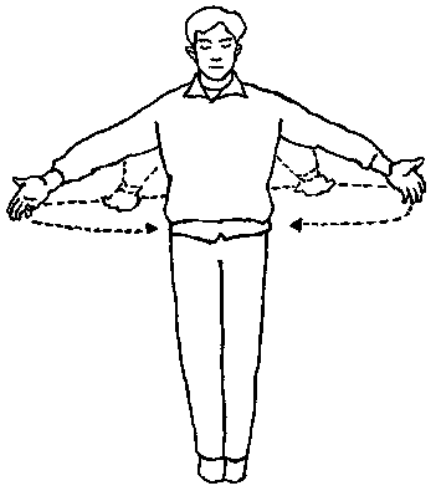
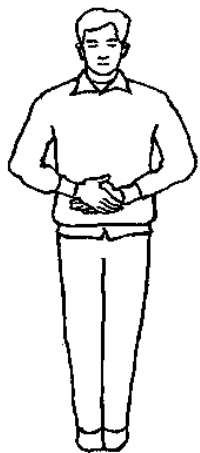


图 73

两手重叠于肚脐前，（男左手图在里，女右手在里，手离脐约一指宽）。揉腹，先按左、上、右、下方向转 9 圈，由小到大；再按右、上、左、下方向转 9 圈，由大变小（最大上不超过中腕，下不超过耻骨）。尔后两手敷于肚脐，静养片刻。（图 74）然后两手分开，还原至体侧，两眼慢慢睁开，恢复预备姿势。



二、动作要领

混元归一是全身性动作，上肢、躯干、下肢都在做划弧转圈运动。关节要放松，动作要自然和谐，躯干、肢体转动时要浑然一体。因此躯干要随上肢的转动适当配合以转体等动作。动作 3 中所述转一圈复原，只是此动作结束时，方恢复动作 1 之原状。在其他几次转圈终了时，身体则辅以适当后仰，才能做到连续完整的动作。

回气归一动作要注意连续性，衔接要自然，动势要圆活。手向胸前回收时，要有捞物、收物之意。

三、功用

前述九节动作是对身体各部的分别锻炼，各有侧重，气血在经脉中的运动，以及在身体各部的流注也因之而异。本式动作周身各处同时运动，可使各部壅涌之气血得到平调，使之混然一体，故称混元归一。做 3 次鹤首可引动真气上至天门。

在练功过程中，身体周围形成了一个气场，回气归一主要是将体外之气收归体内。如果说混元动作使全身各部气血混元归一，那么回气动作就是把体外与体内之气混元归一。此节之鹤首是以形动引气上升，而默念“吽”或“通”字，是借音符发动气机使之上升。两者同中有异，且有粗细之不同也，其中奥妙，练后自能感触之。

收式看似简单，然而该动作之奥妙难以笔述。尤其五个开合，必须精心体会，不但可以引动全身气机之开合，而且是“开天门”、“凝神入室”的关窍。练时要“外敬内静”、“心澄貌恭”、“如待贵人”。练之久久，妙意自知。