

一、回气归一转混元

这节功由混元归一和回气归一两组动作构成。混元归一是从手抱球划圆到三个鹤首。抱球划圆的要求是全身放松，胳膊、脊柱都要松开，膀子要活，不要僵硬地抱着球转。双手抱着球往下落，要松肩、落肘，到膝盖前再松腕松指、手指向下。手里的球和身体这个球应视为一体，用手里抡起来的这个球抹着身体转，从而调整身体里边的气。下落、上升都不能绷着劲。蹲下去要轻松，但身体要直，不能撅臀；上升时膀子稍稍一起，肘、腕跟着慢慢起来。这样才能使身体里的气机混合在一起；动作做熟后，还可以把身体往后仰着转，意念要把球同身体连上。

鹤首之后就是回气归一。双手下落，在头顶上如同一朵莲花开着花瓣似的；接着掌根合但不要碰上，然后掌根分开；下来之后，掌指上升，再相合也不要碰上，然后指掌又张开。这个动作是：降、合、开，升、合、开，不能没有掌根的开合而直接升降。然后双手拢气下落，手掌似触非触地沿颜面至胸、至腹，沿腿正面向下，掌心按于足面，手心用意透过足心与地相接，下按3次。双手沿腿上传至腹、胸，以小指带动一转分开。这一转就把身上的气分开了，手里也实了。然后做回气动作，双手掌心朝前立于肩前，右掌坐腕向前推出，松腕转掌向左拢气，90°掐中魁，曲肘绕肩点按气户穴。左掌同上。之后，默念“通”三次，用通字音把中宫气调起来。发“通”音前要舌抵上腭，引气机往上走。发音时从骶骨那里会有股气冲上来，天门穴就会跳动。这是用声符振动冲开天门穴。这样的跳动表现天门穴、凶门穴、大脑皮层的气脉通了。跳动也有不同层次，如在局部上跳、在骨膜上跳、在脑子里跳，练功之后都会感觉到。我们不必追求也不去理它。三个“通”音念完，要有五个开合。这五个开合是全身气机的开合。做开时，肘肩同时动作，手腕是固定的，是肘带着手开，这样气感强。手不能往外张着，否则就没有气了。有的人做开合时会感到内脏惚惚悠悠的，头也跟着开合，整个身体的气机都跟着开合。胸中三个开合，鼻子三个开合，印堂三个开合。百会三个开合，都是指掌向上；唯有凶门的三个开合，手是斜着做的。做每个开合，合时双手尽量挨近，但不要相碰；直到做完百会的三个开合，两掌才相合。然后做收势。合掌手尽量往上拔，手掌分开，掌心向前，向两侧下落。然后转掌心向上，以小指带动合回来，手如托水碗一样平稳。慢慢用肘收回来，手到大包穴贯气入体；意念把气收到里边去，体会有一股气一直落到肚脐。然后揉腹。

前九节是对身体各部分分别锻炼，第十节是全身各处同时运动，使身体各个部分壅涌之气血得到平衡，而混然一体。这节功，尤其是其中五个开合的奥妙，需要习练者在熟练中慢慢去体会。

练这套功，先是要求形与神合，就是动作与意念结合好。姿势练熟之后，就闭着眼睛如同在镜子里看着自己做动作。这是第二步。最后要从自己身体里边模模糊糊地看着自己，不是看得那么真切，而是若有若无；看不见可以先去感觉。这是形与神合的几个层次，它使气逐步进入深层。如果死死抓住形，只琢磨形，不琢磨气，神和气就被形拘滞住了，那就是最低等的下士形传了。对十节动功的每一个动作，要在平常认真反复地把它练合度；在练功的时候就不要去琢磨动作，而应潇洒轻松、自自在在地去练。如果病人不能练全套功，可根据病情选练。碰到个别不能动的病人，还可根据病情选择某一节功，并讲给病人这节功的动作、要领和作用，让病人去想、去体会，也可收到一定的效果。

第十节与收式不设窍门。