

混气法

HUN QI FA

一、简介

混气法是通过手的动作进一步强化人体内外气的混化。

二、姿势要求

(一)混元窍混气 接敛气法结束动作，两臂体侧下落，两手至混元窍呈抱球状，虎口向上，自然张开，两手拇指与小指形成的圆对着身体(不要碰上身体)，十指尖相对(指尖约距1~2cm)，做混气手：两手放松，指根掌心慢慢地收缩、舒张象抓挠似的，一抓一放，做10次。

(二)缠手混气 两手虎口保持自然张开状，微微前推，交插缠绕(左手四指插入右手虎口，右手拇指插入左手虎口)，先上、外、下、内缠绕10圈，再反方向缠绕10圈。

(三)耳后混气 两手分开，转掌心向上，慢慢上升，至耳后，掌心对向两耳根部，虎口向后，大臂抬平，手掌对两耳根部做混气手10次。

(四)头肩混气 立掌，外拉至肩头，指尖向上，肘臂上起，两掌在头顶上方相合，上举，臂似直非直，然后下落至头顶，两掌分开落至肩头。重复5次。

(五)天门混气 两手上升至头顶，转掌心向斜前上方，五指微曲含掌，两手拇指、食指似接非接，围成桃状对向天门，做混气手10次。然后转掌心向下，十指相对，中指尖似接非接，体前划弧拢气下落至混元窍。

这是一遍。如果单独练习混气法可以反复做上述动作。

三、意念活动

练混气法时，精神、形体均要放松，要求意念特别集中，时刻注意手的动作及通过手的动作而引起的体内气机变化。

混元窍混气时，要意想两手捧半个球，混元窍里边还有半个球，两个半球合成一个整球。做混气手时，整个气球随着手的一缩一胀而一缩一胀地动，这样就把内外气混起来了。

耳后混气要注意手上的气与头部相连，认真体察头内的感觉。

天门混气时意想天门，好像开了一个窟窿，通过混气手将头内虚空之气接通、混融。

四、动作要领详解

1. 混气法是用手来混化的。因为从整体观上讲，手带有人整体的信息，通过手的动作可以强化体内外气的混化，所以练混气法手的动作至关重要，意念也要和手紧密相连。要做到这点，平时就要经常练习手的张缩，同时还要经常练转二十四节，快转、慢转，反复练，意念就和手结合紧密了。

2. 混气手是混气法的基本功，要求手一定要放松，意念不光要想指根、掌心，还要注意指尖，一抓一放，将气从指尖收入体内，动作不要大，整体性要强，不要做成蠕动。

3. 缠手混气时，两手不要碰上，要有两手的气球互相切割、融通的意念。

4. 头肩混气，用肘臂推着两掌上合、下落，手掌要直立。

5. 两手拢气下落时，要稍向前划弧，意念不是外导内行，而是拢着外面的气收到混元窍，这也是混化。

6. 做混气法关键是集中精神，每一点动作都要与意念结合，动作要细，要柔和、缓慢，这样里面的感觉就会明显。

五、功用

混气法的混元窍混气可把混元窍这儿的有形之体和外面气的界限融通；头肩混气可把部的气和肩头的气连起来，形成一个整体，耳后混气及天门混气可使头内的气与外界大自然的混元气更加畅通，从而强化神的功能。

COMMENTAIRES

七、混气法

混气法更加注意人体内气、外气的混化。这个混化是通过手来完成的，因为从整体观来讲，手跟脑子联系很紧密，手上带着全身的信息。五元庄练脾脏那节功有个缠手动作，实际也是个混化。

混气有五个动作：混元窍混气、缠手混气、耳后混气、头肩混气和天门混气。这五个动作中，有三个都要用混气手的动作。混气手是混气的基础功。做这个动作时，手指保持弧形，手指不是蠕动，而是指根带动手指一曲一伸，掌心一含一吐，这样整体的气感就比较强。集中精神放松着做，慢慢会觉得随着手的一张一缩全身都跟着开合。如果掌心是向上的，可以感觉到天门那儿都在开合。

混元窍混气：两手体侧慢慢下落，落到混元窍，像捧个桃子似的（两手手指约距 2-3 厘米）扣在混元窍上（注意不要碰上身体）。两手之间相当于捧着一个气球，想着这个球在身体外面半个、身体里面半个，然后两手轻轻地、慢慢地收缩、舒张，像抓挠似的，一抓、一放。手一动要连到混元窍里边，这样内气、外气混化成为一个整体，慢慢就从混元窍这儿把有形之体和外面气的界限融通了。这个动作一般做 10 次（多做也没问题）。

缠手混气：两手微微向前推出，变右手在外、左手在内（右手拇指插在左手虎口内，两手不要碰上），然后两手相互缠绕转圈，转的时候两手虎口要张开，保持原来的半圆状态，最好两手不要碰上，两手中的气球互相切割、融通。正转 10 圈，再反转 10 圈。

耳后混气：两手分开，转掌心向上，上升到肩上方，大臂抬平，手心对向耳朵后做混气手。重复 5 次或 10 次都行。

头肩混气：两手直立，掌心向内，夕卜拉至与肩等宽，指尖向上。肘往上升，大臂起，至头顶上方，两手相合，轻轻上拔一下，然后下落、分开，至肩头；再上升，这样重复 5 次。头肩混气和形神庄的开顶区别在于，做头肩混气时掌始终是直立的。手不能绷着劲，精神和形体要放松，做起来很轻松、很柔和。手一落意念要到肩上来，再把肩气拉起来上升到头。这个动作可以把两肩和头上的气连成一个整体。以前讲三盏性灯，头上一盏，肩上两盏，做这个动作慢慢使头和肩的气充足了，照相就容易照出光来了。

天门混气：头肩混气 5 次以后，手上升至头顶上方，不要合住，转掌心斜向前，两虎口围成桃状（注意两手食指和拇指不要接上），在天门处做混气手。做这个动作，有人会觉得头顶天门像开了一个大窟窿似的，头里边有很明显的感觉。这是一个把内气、外气连起来的动作。重复 10 次后，两手转掌心向下，中指尖似接非接，向前划弧下落，至混元窍成抱球状，继续混气或接练化气法。注意划弧下落时和我们平时的外导内行不一样，要搂着外面的气收到混元窍，这也是一个混气。单练混气，可以重复做。

混气的作用和聚气、敛气就不完全一样了。聚气、敛气练形体比较多，通过形体和呼吸的运动来把气聚敛起来，强身健体作用比较明显。混气的动作比较简单、柔和，不费力气，但要求意念特别集中，时刻注意手的动作。平时没事多练手的张缩，还可以经常练转手指 24 节，快转、慢转，反复这么做，慢慢能闭着眼睛一想哪节就是哪节，转进去和退出来最长时间不能超过 3 秒。那样意念和手结合得就密切了，手就很灵活了，意念支配哪儿哪儿就动。意念和手结合得越好，动作做得越全田，里面感觉越明显。