

Envol 3

第三节 鹤首龙头气通关

本节功主要是练自身，侧重于头颈、躯干和下肢的运动，疏通头颈、躯干和下肢的膜络，重点是打开腰阳关穴，使下肢的胯、膝、踝三节贯通，以利于疏通和调整任督二脉。

一、预备式

两脚平行，略窄于肩，上体中正，两臂自然下垂，下腭后收，松静站立，双目平视前方天地相接处，神光内收，舌顶上腭，似笑非笑，心澄目洁，身体自上而下放松，将气沉入下丹田，开始意守（图 60）。

二、鹤首

意在承浆，以大椎为轴，以承浆为起点，下颌似鹤嘴，前点后收，画弧上承天（即百会向上），点松收紧。后收时，要从尾闾开始向上引动椎体，身体微微下蹲，膝微曲，臀部下坐。保持蹲式，上体中正，全身放松，连续作 3 次（图 61）。

三、龙头

意在尾闾与两青龙角，将头左摆右摆 s 形上承天（图 62）左右各 3 次，同时躯体上升，恢复预备式。

四、双回气

意在掌心，转掌心向前，双手捧气似球，手至头顶，张臂扩胸，掌心向下内含，将气贯顶，松肩含胸，双手缓慢从胸前导至脐，外导内行，将气收入下丹田。

双手沿带脉转至身后，掌心向外，掌心内含，掌背紧靠肾俞穴（图 63~67）

五、双转胯

转腰涮胯，上体中正，膝微曲，腰胯放松，意在命门，先向左、前、右、后转 3 周，再反转 3 周。

六、四转膝

拇指扣住掌心，意在掌心，双手下推，沿臀部下推绕向前方，掌心向下，大臂带小臂约成 45 度时，松肩落肘小臂略平，同时下蹲，双手压向双膝，五指展开，意在

双膝（图 68~69），双膝并拢，先向左、前、右、后顺转 3 周，再反转 3 周（图 70~71）。然后按前开后合转 3 周。再按后开前合转 3 周（图 72~73）。

七、气通关

下蹲：掌指转向双膝内侧，下蹲时意在双膝，上体中正，逐渐塌腰，大腿略平，双膝不超过脚尖垂直线（图 74）。

上起：腰后突，以腰带动，上身中正，手不离膝，缓缓上起，意在阳关穴（在第四、五腰椎之间），蹲、起 3 次。第 3 次身体保持中正向上，缓慢直起（图 75）。

八、双回气

意在掌心，转掌心向前，双手捧气似球，缓慢托起，手至头顶，张臂扩胸，掌心向下内含，气贯头顶，松肩含胸，双手缓慢从胸前导至脐中，外导内行，将气收入下丹田（图 76~78）。

九、收式

上体中正，双手向体侧前画弧抱球，同时腰部后突，臀部后坐，大腿根部虚空，双膝微曲，松肩含胸，松腰松胯，腰部后突，将气收入下丹田（图 79）。同时逐渐起身，双手分开放于体侧，恢复预备式。