

Envol 4

第四节 仙鹤点水

本节功仍然是练自身，主要目的是调动体内的混元气，疏通上下肢膜络，达到上下贯通，并使天、地、人的混元气内外相通。

一、预备式

两脚平行与肩等宽，上体中正，两臂自然下垂，下颌后收，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 80）。

二、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，将气贯顶，松肩含胸，双手缓慢从胸前导至脐中，外导内行，将气导入下丹田（图 81~83）。

三、仙鹤左脚前点水

意在掌心和脚心，体重移向右脚，掌心向下，双臂缓慢从胸前扬起与肩平，同时提起左腿，小腿自然下垂，脚尖向下，上体中正，以腰带动全身，点水。下点时，肩、肘、腕放松，掌稍内含，同时右腿微曲，左脚尖轻轻着地点水。上起时，以腰带动全身，如此上下飘然起伏点水 3 次（图 84~86）

四、左脚迈仙鹤步

意在掌心，掌心斜向外，两臂左右展开成一字形，变剑指，同时左大腿抬平前迈，先着地，体重移至左脚然后抬起右腿，脚心向后，脚尖向下（图 87~88）

五、通臂

双肩带动双臂，似龙形，左右通臂 3 次，与第二节通臂相同（图 89）。

六、仙鹤右脚后点水

意在掌心和脚心，剑指变阴掌，掌心内含，下点时，肩肘腕放松，左腿微曲，右脚尖轻轻着地点水。上起时，以腰带动全身，飘飘然站起，上下点水 3 次（图 90~91）。

两臂再缓慢自然下落至体侧。然后再以上法转换成仙鹤右脚前点水。迈仙鹤步，再仙鹤左脚后点水。之后，将手放平，双臂成一字形，掌心内含，同时左脚向左侧跨出半步，两臂合翅向体侧缓慢自然下落约与躯干成 20 度（图 92~101）

六、双回气

意在掌心，转掌心向前，捧气似球，缓慢托起，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中，外导内行，将气收入下丹田（图 102~104）。

十、收式

上体中正，双手向体侧前画弧抱球，同时臀部后坐，大腿根部虚空，膝微曲，松肩含胸，松腰松胯，腰部后突，将气收入下丹田（图 105）。同时逐渐起身，双手分开，放于体侧，恢复预备式。