

Envol 1

第一节 通六合双回气

本节功主要是开穴道，使人体和天、地、四方自然界的外混元气相合。也就是掌心、百会、脚心与上、下、前、后、左、右的外混元气相合，人在其中。这就是通六合达到开合穴道和合外气，疏通膜络，培育真气之目的。

一、预备式

两脚成后八字，脚跟略宽于肩。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，身体由上而下放松，将气沉入下丹田，开始意守（图 1）。

二、提翅

意在掌心。转阴掌，两臂向前缓慢扬起，与肩平，掌指上翘 90 度，掌心突出，意念向前至天地相接处，前后柔力收、推 3 次。收以肩带动肘、腕回收，松腕约成 45 度，掌心内含，意从天地相接处将气收入下丹田；推，以肩带动肘、腕外推，掌指上翘成 90 度，掌心突出，意从掌心推至天地相接处（图 2~4）。

三、展翅收推

松腕落掌约成 45 度，掌心内含，意在掌心，两臂与肩平，左右展开，成一字形，掌指上翘 90 度，掌心突出左右柔力收推 3 次。收，以肩带动肘、腕回收，松腕约 45 度，掌心内含，意从左右天地相接处将气收入下丹田；推，以肩带动肘、腕外推，掌心突出，意从掌心推至左右天地相接处（图 5~8）

四、合翅后推

两手放平，掌心内含，意在掌心，松肩合翅，两臂从体侧缓慢下落，约与躯体成 20 度时，转掌心向后，两臂柔力向后推至与躯体约 45 度，同时翘掌成 90 度，掌心突出，意从掌心向后至天地相接处（图 9~11）。

五、折翅转掌

松肩转腕，意从天地相接处将气收回，掌心相对，掌心内含，双手顺势向命门贯气，从肋侧上提，指尖从六、七肋间缓慢向前伸出（图 12）。

六、捧气贯顶

意在掌心。双臂前伸，捧气似球缓慢托起，手至头顶，张臂扩胸，臂成圆形，松腕，掌心内含，向头顶贯气，意从头顶将气收入下丹田（图 13~15）

七、通天合阳

十指交叉，翻掌心向上，先以颈椎为轴，意在颈椎，左右松动双肩，上拔颈椎，意在通天，然后肩臂放松，意将天阳之气收回下丹田；

再以胸椎为轴，意在胸椎，左右松动双肩，上拔胸椎；

第3次以腰椎为轴，意在腰椎，左右松动双肩，然后肩臂上拔，臀部下坐，上下用力抻腰椎（图16）。

八、通地合阴

双臂向上伸直，依颈、胸、腰椎的顺序缓慢卷曲向下俯落，先中间，掌心触地，意在掌心通地合阴；松腰带动上身微起，意将地阴之气收回至下丹田。再左、右双手扶于左右脚面意经左右脚心通地合阴（图17）。

九、左右回气

体重移向右脚，双手分开，右手绕左手抱球，将地气收回至下丹田，同时起身直腰，左脚向左前方向迈出一大步，成左弓步；上体中正，分手抻气，转右掌心斜向内护下丹田；左臂向左前上方约45度扬起，成弧形略高于头顶，意念目视掌心，稍停，将头回正，向头顶贯气，沿左耳侧向下导引至脐，外导内行，意将气收回下丹田（图18~20）。

体重移向左脚，左手外推内收翻掌，掌心斜向内护下丹田。同时将右脚收回，并向右前方向迈出一大步，成右弓步，右臂向右前上方约45度扬起，成弧形，略高于头顶，意念目视掌心，稍停，将头回正，向头顶贯气，沿右耳侧向下导引至脐，外导内行，意将气收入下丹田（图21~24）。

十、收式

体重移向右脚，缓慢将左脚收回，成自然步，转左掌心向下，上体中正，双手向侧前画弧抱球。同时腰部后突臀部后坐，大腿根部虚空，双膝微曲，松肩含胸，松腰松胯将气收入下丹田。然后逐渐起身，双手分开，放于体侧（图25~27），恢复预备式。