

Envol 5

第五节 混元归一

本节功是练全身，主要目的是收天地之混元气。把天地混元之气，练功场地混元之气，收归于下丹田，从而达到内气、天地之气的混元归一。

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 106）。

二、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 107~110）。

三、左顾右盼

左顾：全身放松，双脚不动，以腰为轴，上体左转，双臂随身体摆动，左臂向后，左手向命门收气。同时右小臂扬起，掌心向上内含，放于右肩，意念收天地之混元气（图 111~113）。

右盼：全身放松，双脚不动，以腰为轴，上体右转，双臂随身体摆动，右臂向后，右手向命门收气，同时左小臂扬起，掌心向上内含，放于左肩，意念收天地之混元气（图 114）。

左顾右盼连续 3 次。

四、通下肢

虎口向上叉腰，体重移向右脚，意在左脚心，左腿缓慢提起，大腿抬平，小腿自然下垂（图 115），向前下方缓慢伸出，脚面伸直，意在脚面，然后脚尖上翘，屈膝微收，脚跟用柔力下蹬，意在脚跟（图 116），然后以踝关节为轴，脚尖画圆。先向外，后向里，各转 3 周（图 117）。意在踝关节。脚心内含将气收回，大腿抬平，然后脚尖下垂落地还原。

体重移向左脚，意在右脚心，右腿缓慢提起，大腿抬平，小腿自然下垂，向前下方缓慢伸出，脚面伸直，意在脚面，脚尖上翘，屈膝微收，脚跟用柔力下蹬，意在脚

跟，然后以踝关节为轴，脚尖画圆。先向外，后向里，各转 3 周。意在踝关节。脚心内含将气收回，大腿抬平，然后还原。

左右脚连续做 3 次（图 118~120）

五、混元归一

双臂自然放下、意在掌心，转掌心向前，双手捧气似球，缓慢托起，手至头顶，掌心相对抱球（图 121~123），以腰为轴，从自身上方右、下、左、上正转 3 周（图 124~125），然后反转 3 周（图 126），意念将天地混元气收归下丹田。

六、收式

双掌顺势捧气贯顶，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。上体中正，双手向侧前画弧抱球，同时臀部后坐，大腿根部虚空，膝微曲，松腰，松胯，腰部后突，将气收入下丹田，同时逐渐起身，双手分开放于体侧，恢复预备式（图 127~129）。