

中国气功在线

http://www.qgcn.net

[✓ 繁体中文](#) [✓ 简体中文](#) [✓ 加入收藏](#) [✓ 用户中心](#) [✓ 退出登陆](#) [✓ 帮助中心](#)

广告

[网站首页](#) [气功资料](#) [收费资料](#) [资料下载](#) [精彩推荐](#) [影视欣赏](#) [开心商城](#) [用户中心](#) [开心论坛](#) [产品报价](#) [收费须知](#)

 今天是：2005年10月27日 星期四 您现在位于： [网站首页](#) [气功资料](#) [气功资料 \(流行功法 \)](#)

[公告]现在购买光盘赠送释延王版易筋经演示VCD一张！

练气八法

2003-09-07 01:46:25 中国气功在线 出处：庞明

吃气法

一、简介

吃气法是练气八法的第一法，系充足人体内气的便捷之法。吃气，即通过口腔发音及动作将大自然界的混元气吃进体内，使体内的混元气更加充足。

二、姿势要求

吃气法站、坐练均可。其动作由三部分组成：（一）吃气；（二）憋气；（三）呼吸发音。

预备动作：双手叉腰，周身中正，全身放松。

（一）吃气吃气时配合反鹤首的动作，吸气发“喝啊儿食吾母”音，将气吃入食管，下送体内。动作详解如下：

头部做反鹤首下颏沿胸向下、向前、向上时，口由小到大张开，口腔、喉部放松张开，用吸气发“喝-啊-儿-”音（“喝”要和“啊”同时发，不能发完一个音再发另一个音），同时把气吃入；接着在百会上领收下颏的同时，喉部缩小，口由大到小，发“食-”音，气流集中向喉部涌去；然后下颏回收，同时发“吾-”音，会厌打开口腔中的气向食道压去；最后下颏继续回收，口闭合，发“母-”音，同时将气和唾液一起“咕噜”咽入食管（“母-”字音实际上是吞气下咽的动作，口一闭合就是“母”，并不是要发出“母”音），下颏向下向前，完成一个回环。

（二）憋气气咽下去后，提会阴、闭呼吸把气送到命门，命门缓缓向后突，连着向后坐三下，然后把气憋住，缩在命门那儿呆一会儿，憋不住时再呼气发音（不要憋得太过，以至不能发音）。

（三）呼吸发音

吃完一口气后不马上吃第二口气，憋住气，停一会儿，做4至5个呼吸发音（呼气发“渊 y u a n”，吸气发“奄 y a n”），然后再继续吃气。动作详解如下：•

当吃进的第一口气憋不住时，慢慢呼气，同时默念“渊 y u a n”音，扁口把气放出来，发音要细、润、柔、缓；吸气发“奄 y a n”音，要短促：“奄、奄、奄……”，而不是发一个连续长音“奄--”。呼吸发音时要用口鼻同时呼吸。作4至5个呼吸发音后，气机平衡了，再吃第二口气。呼吸发音时要注意：提会阴，意念往后收。

整个吃气法的呼吸过程是4个呼吸一周期，其步骤是：1、吸气（吃气）发“喝啊儿食吾母”，呼气发“渊”；2、呼吸发音，连续发3次，吸气发“奄”，呼气发“渊”。一般吃气可连续吃7至9口。•

三、意念活动

吃气时想自己如同婴儿--外面有一根脐带，一头连着胎盘，一头连于虚空--吃外面大自然界的混元气，从头顶、百会或口腔都可以。详解如下：

1、吃气过程：意念不要想吃的是空气，而是无形无象的混元气。

2、憋气过程：气咽进食管后，意念要跟着往下想，想到肚脐上边靠里的混元窍处（那里是先天肾的气场所在），再从混元窍往下送，把气收到命门；与此同时要有气从肚脐丹田那儿往下坠，坠到命门的意念。命门的气全息性比较强，气聚集多了，人的生命功能就得到强化了。

3、呼吸发音过程：吸气发“奄”时，意念要从会阴把气提起来，一直提到头顶；呼气发“渊”时，气能往周身串着动，意念想身体很深的地方，把气往深处渗透，并集中精神体会天门及山根处的动触感。

四、动作要领详解

1、关于“喝儿食吾母”，老子《道德经》说：“贵食母。”胎儿时是吃母亲元气的，胎儿通过脐带和胎盘与母体连着，它们是一个整体，这个整体包括胎盘、羊水、羊膜，胎盘里的胎儿向母亲要气--食母。练气功后返先天，也要“食母”，这个母不是生身母亲，而是大自然界的混元气。我们练气功就要吃大自然界的混元气。要想有一根脐带连着胎盘，连着虚空，吃大自然界的混元气。“食吾母”三字就这么讲。过去文子说“万物付之以息”，万事万物从大自然界吸气，人用鼻子（中天门）吸，传统气功功法中有这样的调息方法。我们现在通过口来“食”气，这样气量就增大了。练时要反复体会，用发音法把气吃进去。

2、喉部食管平时都是堵着的，吃气发音能将会厌打开，使气从会厌进入食管，并用力咽入胃部。一般来说，气从喉部咽入食管后，可以感觉到从食道管壁向下振动到小肠、大肠，有人甚至连肛门处都能感到内气在体内的传导。

3、呼气发“渊”时，要注意体会两点变化，一是注意头顶百会天门那个地方；一是注意山根（两眉中点向下的斜坡处）。一般吃气时这两处都有感觉，如果能体会到全身气往外一散更好，没感觉到就注意这两个地方。

4、吸气发“奄”，要发短音“奄、奄……”。过去讲一个呼吸要发49个奄，我们不要求那么多。发“奄”意念要从子宫（子宫不是女同志的子宫，而是九宫十三门的一个穴位）处把气提起来。• 5、吃气后把气往下咽，不是从上向下压，而是从丹田那儿往下坠，这样气至膈膜就不易被隔住。

五、功用

1、吃气可通关窍。因为吃气对全身的震动很大。哪个关节比较死，吃气发“喝啊儿食吾母”后，一咽气，意念就把气充到哪个关节去，反复几次就把关节冲开了。

2、可以借助所吃的气及吃气时的动作来震动整个消化道的内壁，从而强化人体里边的混元气。

3、吃气还能加强腹膜的锻炼。气吃进去后到了混元窍，从五脏里边的膜往外面充，再配合后面的揉气，就会把腹膜内的气强壮起来。

4、抻气前，吃几口气可缓解肢体劳累及酸痛。

六、注意事项

1、吃气法要求精神集中。过去练功也有吃气，是按天干地支六十甲子的顺序练，一到“亥”，就吃口气。实际上这里没别的内容，就是发“喝儿”；之所以把它搞得复杂、神秘化，目的就是为了把精神安定下来。智能功去掉传统功法中繁琐的内容，使它更为大众化，但一定要注意精神集中。

2、吃气时，最好是空腹吃；吃气后要安安静静练功，不要讲话，否则气留不住易跑出来。

3、吃气后，有人感到心口会有点难受。这是因为吃的真气还没有下去，空气先到胃里去了，所以咽气时要加气从心口往下坠，一直坠到命门的意念。

4、吃气后，有的人出现打嗝或放屁现象，这是刚开始锻炼时的一个现象。注意吃气后多练揉气，把吃进去的气在身体里揉开；同时要注意放屁现象出现时，要提住会阴，把气憋住，意念气在身体里运化开，一般很快就会过去。

揉气法

一、简介

揉气法是练气八法的第二法，是吃气法的继续，也可作为一个单独的功法专门习练。

二、姿势要求

揉气法动作由四部分组成：（一）腹前揉转；（二）心口处揉按；（三）沿肋弓点按；（四）肚脐、命门处揉按。

（一）腹前揉转接吃气法结束动作，松开叉腰的双手，两手贴着身体沿肋弓向前向上至心口处，然后两手边下降边重叠至肚脐和中腕之间，重叠两手按顺时针方向左下右上摠着肚皮揉转，揉转5分钟左右。

（二）心口处揉按揉转完后，两手边慢慢上升边拉开，至心口处中指尖相接，点按心口，顺时针左下右上转5至9圈（奇数较好）。

（三）沿肋弓点按心口揉按后，两手分开沿肋弓由心口向命门划圈点按，划圈方向是前下后上。划一圈点按一次，共划圈点按12次，至命门。

（四）肚脐、命门处揉按两手中指尖相接于命门处，顺时针左下右上方向转5至9圈；而后两手沿带脉向前至肚脐，两手中指尖相接点按，顺时针左下右上方向转5至9圈。

以上即揉气的整个过程，一般练揉气法时可将这一过程往复3次，若时间允许，揉腹可延长。

三、意念活动

精神集中于动作，意念贯穿到体内深层。

1、匀缓穿透：重叠两手要摠着肚皮，精神集中，匀缓地揉转；意念要往身体深处想，想到脊骨里去。心口处揉按时，一转要想到脊梁骨。

2、贯气入肋骨：沿肋弓点按时，意念带着气贯入肋骨，贯入到膈膜里边，意念越深越好。

3、肚脐与命门连为一体：命门处揉转时想到肚脐，意念肚脐也跟着转；肚脐揉转时想到命门，意念命门也跟着转。

四、动作要领详解

1、两手在肚脐与中腕之间重叠，要求比较有劲的手在下面，一般是右手在下，左手在上。

2、重叠的两手揉腹时不是光手动，而是用两个肘推着手整体地动、整体揉转；转的幅度要小，不能像形神庄收气时由小到大、由大到小那样转；开始揉的时候可轻点，以后逐渐用点力气。

3、腹前揉转完后，用肘带着两手往上升，一边升两只手一边拉开，到心口处中指相接。

五、功用

进一步把吃气法吃进胃里的气揉开，强化充足内气。在吃气后结合着揉气一起练，益于培补中气，增强脏真混元气的混化，练气入骨。

附：揉气法中肚脐与中腕之间的揉转也可作为单独的功法习练，就是不吃气，仅摠着肚皮转，每天晚上睡前揉一个小时到一个半小时，连续揉上三个月后，体内的腹膜很快就会腾起来，起到培补中气之益。

抻气法

一、简介

抻气法是练气八法的第三法，它是借助上肢的抻气动作，调动周身气机，将全身之气抻动开，化散到身体各部，从而达到强化形体通透之目的。

二、姿势要求

抻气法站、坐练均可，站着练更宜调动周身气机。坐着练腰要前塌。

(一) 预备动作接揉气法结束动作，两手掌心对身体，沿腰带平脐拉开，至体侧，两臂伸直与身体呈45°角，立掌，坐腕，腕与脐等高，手指自然分开，指尖回翘，掌心外腆。

(二) 抻气动作抻气主要由上肢缩、抻两部分组成：缩--两肩胛骨往后上方缩，往脊柱上挤，肩部往起拱，往上耸，手指尖稍用力回翘。这几个动作要同时完成。抻--两肩放松下落的同时，两手坐腕向下方抻，掌心外腆。抻缩时掌心一按一松，两臂要伸直时不要弯曲。这样反复地做。每次练习的时间应不少于14分钟。动作频率不要太慢也不要太快，一般每分钟可以做85~90次左右。

三、意念活动

做抻气的时候注意精神集中，可随音乐（指抻气专用的音乐）的节奏有规律地做。听着音乐，气氛比较活跃，精神可以放松，动作较容易坚持，但这时更要集中精神。精神集中起来一方面要体察体内的气机变化，另一方面还要注意身体的动作姿势要保持正确。意念要贯注到动作中去，特别注意动作的整体性，把肩和手连在一起。肩胛回缩时，要注意把手指尖用力回翘和肩胛合住；外抻时，肩推和坐腕结合在一起，这样有利于气的回环，使周身气机形成一个整体。

另外，如果在室外练抻气，意念要注意远处，比如天地交合处，也可以注意远处的一个点，集中精神去看，意念再往回收，可以收入意念体也可收入混元窍。从里边收，也从里边出，意照全身。

练抻气不光要注意肩，还要注意头里边。过去讲“三盏性灯”：头上一盏灯，两肩上各一盏灯。有了功夫，气没有收住，夜里一走路，老远就能看到三个亮团。五元庄里讲的“三盏性灯”就是指这个东西。头上气一足，周身的气都起来了，因而抻气时还要注意头里边。

四、动作要领详解

1、抻气时肩不要往上抬，要有点往上拱的意思，并且要往中间挤，好像要把脖子挤住。往下落时用劲不要太大，要自然放松地下落，同时两臂还要外撑，肘不能弯曲，不能做成两手拍打东西的动作。手掌外腆是掌心与手指根中间的地方往外挺，向外按，不是手心与腕之间的地方往外按。

2、抻气过程中，手的位置不要低于肚脐，低了，气往下冲，血会往下边聚；应稍高一些，但不要把臂抬平了，抬平了收的时候，容易造成只是肩胛部往里挤，肩往上拱的动作就不好做了。图3：

3、抻气时随着两上肢的一抻一缩，呼吸速度也会自然地按着音乐节奏而和拍，一吸气下丹田往后一缩，会阴同时往

上一提。这样反复地一缩一提，身体里边的气很快就会畅通。

4、抻气法内在的气机变化很明显。刚开始练抻气时，动作幅度较大，随着两臂的抽动，很快会感到手指“酥-酥-”地有麻胀感，这是气在通过手往外冲，当感觉指尖麻酥酥地胀得厉害的时候，这说明气足了。这时把坐腕、翘指的双手放平，一抻，气就会自然地手指上冲出去，然后再立掌抻气，这样反复地练。如果手指翘得不够或早早地就放下来了，气量不够就冲不出去。等气在指、臂、身体里通开后，身体里边就有感觉了，这时可以把手攥成拳头，使气不往外走，一抻一缩，气就往身体里面挤，会在体内引起很多变化。随着形体通透度的加强，动作幅度可以变小，有一点点动作就可体会到内在气机的变化很大，从身体两侧到胯，感觉都比较明显，以后还可以感到混元窍里边一合一开，这是里边的气和外边连上了。仔细体察这些变化，感觉就灵敏了。

五、功用

- 1、抻气法得气快、气感强，能使习练者很快感觉到内气的存在。
- 2、抻气法重在加强内外气的融通，长期锻炼可提高习练者对气的敏感度。同时它还是开发超常智能的便捷之法。
- 3、习练抻气法对身体各部的疾病，尤其是头部、心、肺及颈椎、上肢的病，有非常好的疗效。膏肓穴，在人体第4与第5胸椎棘突之间凹陷，水平向左右各外开3寸处。此二穴连及心肺。人们常形容人生命垂危为“病入膏肓”，他们认为膏肓是药力不可及的地方，那里得了病就不好治了，而抻气法恰是重点锻炼了这一部位，疏通穴络，充足人体混元气，强化心、肺和头部各器官的功能。

六、注意事项

1、抻气动作虽简单，但做一会儿就会出现肩膀的肌肉、脖子后面的两条大筋酸疼难忍、眼睛难受的现象。这是关键时刻，一定不要停下来，一停就前功尽弃。这时可以把动作放慢一点，动作幅度大一点，意识要坚定，咬紧牙关坚持住，过一会儿就不那么难受了。

2、有的人可能开始觉得有气感，练着练着气感没了，这时把手指使劲往上翘一翘，气感就有了。

附：单独做抻气耗功，结束后要把眼睛揉一揉，散散眼上的火气，这也等于收功。方法是：两手中指摁于印堂，两无名指分别摁于两眼内眼角，两大拇指分别摁于左右太阳穴上，然后按逆、顺时针方向揉转各9次。这样既可驱散眼睛上的火气，又有助于开天目，可收到事半功倍的效果。

拉气法

一、简介

拉气法是练气八法的第四法，是继抻气法调动了周身之气后，通过拉气使身体内外气连上，从而促进内外气的交换。

二、姿势要求

拉气法动作可由两部分组成：（一）贴肋揉气；（二）开合拉气。

（一）贴肋揉气接抻气法结束动作，两手放松，转掌心向前两臂从体侧回收，两肘贴于两肋稍向前的期门、日月穴（期门是一双穴，在乳头直下方、第6肋间隙、前正中线旁开4寸；日月是一双穴，在上腹部、乳头直下第7肋间隙、前正中线旁开4寸）。两小臂平行相对与大臂成直角，两掌心相对，手指舒展虎口张开向上，大拇指与食指基本相平。肘贴肋揉气时，整个身体要放松，两手如抱一个篮球大小的气球，轻轻揉动，动作不要太大，揉的时候，肘要贴住肋，但不要使劲顶，手臂要整体地动，像用手推着肘在肋上做按摩。

（二）开合拉气揉完气后，外开--两肘贴着肋，两手向两侧分开，至体侧开平，掌心向前，虎口张开，开胸，两肩胛骨向中间并。前合--两臂保持肘贴肋，虎口向上的姿势，水平往回合，至体前原来抱球的位置，指尖一缩，腹微回收，即肚脐找命门，胸微含。要做好拉气的动作，全身整体的放松是前提。

三、意念活动

拉气法的意念运用·非常重要，精神一定要集中体察体内的气机变化。

手在体前时，意念把两手连上，好像抱着个气球，球和身体连在一起；外开是从身体里往外开，气球随着外开而胀大，两手之间好像有许多气丝，丝丝拉拉地连着，至体侧开平时，虎口与指尖要有收气、从肘入身体里边的意念；前合，手中间的气球越压越小，气贯到身体里边去，往膈肌收，收到命门上边一点。意念注意手，注意肋，从命门把气往回收。

传统功法中有一种观照窍点的练法叫“南斗六星”，要求意念从上而下想，先从百会往下照，照到两个眼睛，从两个眼睛再照到两乳头（不要在乳头上，要想到和两乳相对的胸腔里面），从两乳头再照到左右两侧的期门、日月穴，最后

到肚脐里边。拉气时可以这样安安静静地照一下，体腔内从前面到后面好像是一个光团，一开，“哗-”就出去了，一合又合回来。拉气时这样想也可以，光注意手也可以。

四、动作要领详解

1•拉气法中两肘不是自然下垂的，而是要顶在乳头下面稍稍靠前一点的地方。两肘往前挤，差不多到乳腺上了，挤的正是期门、日月穴。

2•拉气法自始至终要保持肘贴在肋上，这起支点的作用。臂往外开时，气可以从手到臂到肘，收到身体里边去；臂往前一合，身体里面就往里收气。

3•抻气法和拉气法动作都很优美，别人看了有一种舒服感。如果别人看了不舒服，可能是动作不太合度，要注意调整自己的姿势。

五、功用•

拉气法重在强化内外气，使之连为一体，同时加强混元窍的开合，进而充足人体混元窍的气。

聚气法

一、简介

聚气法是练大马庄的一个正规延续，能有效促使气往体当中聚，也是练气八法中后三法的基础。

二、姿势要求

聚气法本身具有层次性，可分两个阶段习练。

第一阶段：直身聚气

(一)预备动作：接拉气法结束动作，两臂外展至体侧，转掌心向上，两臂伸直，捧气上升，至头顶上方，两掌相合，沿中线下落，至手腕与肩等高，时略低于肩；然后身体重心右移，提左腿向左跨出一肩半宽，两脚平行，重心移至两脚问的中点，身体直立。

(二)调整身形：

1、头：百会上领，两耳根后面（过去称为玉楼穴，又称提气穴）用力上提，下颏平着往回收，喉头往回收，两耳根下面的胸锁乳突图2肌和颈项后面的斜方肌绷上劲，使锁骨、胸骨和肋骨上提，并把颈项部固定住。

2、上肢：合十手中指尖向上，不低于印堂，两掌绷上劲，用力向中间挤，两臂外撑，形成一个圈力，肩放松外拉，肩井穴下塌。

3、胸、腹：胸部始终保持吸气状态，两肋向上提升并向两侧开张，不能下落；小腹回收，腰向后放松，耻骨往后贴，会阴上提；髂前上棘往腰阳关上收，同时推动两肋向上升，泛臀，圆裆，尾闾下垂，百会（天门已开的用天门）和会阴调成一条直线。

4、下肢：两腿用力绷直，膝部四面用力（膝盖前面要使劲把腿向前拉弯，膝盖后面人窝使劲向后让腿绷直，膝盖内侧的膝眼使劲往外挤，膝盖外侧膝眼使劲往里挤，使前后左右四个力量相抗衡，相互较劲），鹤顶穴上提，两脚绷上劲。

(见图4) (二)调息：聚气法调息用喉呼吸（具体练法见“动作要领详解”）。吸气时，肋骨张开，隔肌下降，以脚的中趾带动脚趾抓地，脚心微含上提，同时两手中指用力内挤，会阴、前后阴都收缩上提；呼气时，肋骨不往下降，隔肌恢复原位，脚趾放松，微上翘，同时两手中指放松，会阴放松（仍要有上提之意）。如此反复配合动作调息。

第二阶段：马步站庄聚气

(四)两膝盖外撇，身体保持中正，慢慢下蹲，至大腿平，呈马步站庄姿势，要求小腿尽量竖直，膝盖不过脚，其他各部身形要求同上，而后调息同（三）。

(五)百会上领，身体慢慢直起。

三、意念活动

身形合度后，意念两手中指向上有一气线（不是垂直的线，要稍向后斜）和百会垂直气线在头顶上方三尺处相合，好像在头顶上面竖起一根天线，慢慢上升至虚空，升得越高越轻松，越高越清明，这样就用中指的气把百会的气领起来了，伴随喉呼吸，一吸气，意念从天门、百会、脚心、脚中趾、手中指往里聚气，一聚就聚到混元窍；呼气时，意念放松即可。

四、动作要领详解

1、关键是做到对立统一。聚气法的形体要求处处都是矛盾的对立统一，如合十手向内挤与两臂外撑，尾闾下垂和泛臀，耳根上提和耳下面的肌肉绷劲，肩井穴下塌和两肋上提，等等。这些对立统一的形体要求有助于气往人体当中聚，但做起来较难，只有把这些内容琢磨透了，在练功过程中对每部分反复体会，才能达到协调的统一，把姿势做得合度。

2、身体要中正。直身聚气和马步站庄聚气均要求身体中正，注意把百会和会阴始终调成一条垂直的直线。

3、绷劲时注意意念引导。练聚气法身体许多部位都要绷上劲儿，其中腿部绷劲是练身体整体劲的最关键的一环，对全身都起作用。靠腿部的绷劲，使膝部四面之力相抗衡。绷劲时，意念要注意向内引导，向体中间聚。这里意念的引导至关重要。

4、用喉呼吸调息。喉呼吸是以喉部的扩张和收缩为动力来进行呼吸，能使体内气机开张。初学者可用闭嘴喉部发“喝”字音（吸、呼都发“喝”字音）的方法来练习；熟练后，不用发“喝”字音也能自然地做好喉呼吸。聚气法用喉呼吸调息时，肋骨始终保持吸气时上

5、循序渐进。初学者练习聚气法应先着重练习直腿调息聚气，待内气充足后，再练习定式马步站庄调息聚气。定式马步站庄聚气一开始不要求一下子将大腿蹲平，只须将两膝外撇，大小腿有一定弯曲度即可。把姿势摆正确，精神集中调息聚气，不知不觉身体会慢慢蹲下去；蹲到什么程度就到什么程度，觉得坚持不住时可以百会上领把身体直起，但必须保持身形和动作的正确。不要为了一下蹲平，而使形体动作不正确，那样就起不到往身体中间聚气的作用了。循序渐进地练习，慢慢腿上有力量了，再练习大腿蹲平的聚气站庄就不觉得吃力了。

五、动用

摆好姿势后进行调息，配合意念活动，这样就使人体上下的气和周围虚空的气往混元窍和肚脐这一带聚，从而加速躯体混元气向脏真混元气转化。

另外，聚气法的姿势要求比较特殊，它是对全身起作用的。通过这种姿势能使气往体当中走，并能锻炼身体的整体劲，从而达到周身气机的平衡。

敛气法

一、简介

敛气即收敛之意，它是在聚气的基础上，进一步把气往体当中聚敛。

二、姿势要求

敛气法的动作要配合喉呼吸来完成，可分两部分：

（一）收敛；（二）外伸。

（一）收敛接聚气法结束动作，两脚踩气并拢，周身中正。合十手转掌心向内，两臂外展至体侧，同时转掌心向外，小臂下落，两臂左右平伸成一字，两掌放平。

吸气时做收敛动作，身体各部在手中指的带动下，同时向脊柱挤。具体动作分解如下：中指尖回缩，两臂、两肩跟着往脊柱挤，时不要弯曲；同时，收下颏，头后仰，天柱穴（是一双穴，位于项后正中入发际0、5寸，旁开1、3寸）向下挤，连带着头、背部的斜方肌绷上劲往一块缩；尾闾上翘，泛臀，塌腰，收腹，头后缘与臀部后缘在同一直线上，整个脊柱成弓形，用脚中趾带动脚趾抓地，脚心微含上提。

（二）外伸呼气时做外伸动作，头、尾闾恢复原姿势，同时两臂、中指外伸，将两肩拽开，脚趾放松。

每做一次收敛和外伸动作，配合一次喉呼吸（喉呼吸练法与“聚气法”相同）。

三、意念活动

吸气时全部的意念都集中到脊柱，最好意念能沿着脊椎骨上的神经孔深入到脊柱，进而深入到脊髓里边去；呼气时放松，意念充斥全身。

四、动作要领详解

1、敛气法动作与形神庄的“寒肩缩项”很相似，但意念有所不同，而且时不能打弯，尾闾要尽量向上翘。

2、做敛气法时，中指的回缩动作很重要。手不能翘，中指梢节微曲，指甲根微上提，以加重回缩的意念，但此动作不要太大。

3、做收敛动作时，为更好地将气收到脊柱里边来，天门到印堂这一段与尾闾要一起往中间挤，两肋也要有往后收的意思。通过这一系列动作，把气往脊柱聚。但这时要注意身体不要向后仰。

4、敛气法的整个练功过程都要求两臂保持水平成一字状，这样能更好地收气。如果不能保持姿势合度，宁可放下两臂稍事休息，再抬起来继续练习，也不要马虎凑合使动作变形。

5、敛气法要求全身各部相互配合，同时向脊往挤，同时松开，注意整体性，不能赶前错后。

五、动用

敛气法是把气聚敛到脊柱、脊髓当中去，即“敛气入骨”，既可强化脊神经的功能，也为练中脉混元打下基础。

混气法

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，像抓挠似的，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。

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大窟窿，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；头肩混气可把头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。

化气法

一、简介

化气法的化气有两方面的含义。一方面是把有形之体化为气，或把气化得更精细，把躯体混元气化为脏真混元气，把脏真混元气化为神意混元气；另一方面是把气化为形，气足形充。

二、姿势要求

(一) 握混元灵通印化气

1、接混气法结束动作，两手至混元窍握混元灵通印：两手转掌心相对，左手在上，右手在下，将左手的二、三、四、五指的指尖置于右手五、四、三、二指的梢节横纹处。然后两手四指梢节相钩，蜷曲互握，两手拇指自然平放于对侧的小指指背上。

2、两肘微前靠，对向身体的混元灵通印的内“印心”置于混元位，粘着肉皮原地逆时针揉转12圈。

3、混元灵通印稍离开身体，随着臂的上起沿体中线上上升，至喉，停留一个喉呼吸。继续上升，至额前，逐渐转成立印，升至天门，内“印心”对着天门，粘着头皮逆时针揉转10圈。然后继续向后，手印内“印心”对着头部，下落后发际。

4、混元灵通印沿原路返回，至天门和喉部时停留一个喉呼吸，下落至混元位。

(二) 开合化气松开混元灵通印，转掌心向内，五指相对自然伸直，中指指尖似接非接，做开合：两掌向两侧拉开再向中间合拢，边开合边上升。

开合次数：从混元窍到膻中做4个，膻中到喉头做3个，从喉头到印堂做4个，从印堂到天门做3个，在天门原地做5个；然后沿原路开合返回，开合次数同前。开合宽度在胸部外开不超过乳中线，面部外开不超过颧骨，头部外开不超过青龙角；合时两手似接非接。然后两手回至混元位，握混元灵通印。

(三) 重复握混元灵通印化气动作。

最后两手握混元灵通印在混元窍收功养气。

练气八法结束。

• 三、意念活动 •

化气法要求精神集中于体内。握混元灵通印在混元窍、天门揉转时，要认真体察身体里边气的变化，两掌做开合化气时，意念要和身体内的气连起来，加强化气的意念。

四、动作要领详解

1、混元灵通印也叫混元灵通手，是智能功最根本的三大口诀式之一，本身带有宇宙生化的信息，也是混元气的混化过程。两手握成混元灵通印，从双侧“印心”看形成互绞着的两个螺旋，外侧“印心”从右手大拇指到食指尖、从左手外侧手背到小指尖是逆时针向内旋进的，握印时右手稍向外靠，此时外“印心”就形成一个从外向内旋入的螺旋，当手印在混元位揉转时，螺旋就转，就容易意想气从外向里逆时针一下子旋进混元窍里边。

2、开合化气时，两掌要平着向两侧拉开，手在运行过程中要沿着身体的矢状缝呈锯齿状匀速运行。

3、整个化气法动作要慢、要匀、要放松，这样精神就更易集中体察体内的气机变化。

五、功用

化气法开合动作--开是把气从当中往外分化，把形体化成气；合是从形体往当中去化，使气更好地混化。混元灵通印起生化作用，可把脏真混元气化为神意混元气。混气法、化气法，手大多在混元窍和头部做动作，就是为了使气化得更精细，进而养脑营神，强化神的功能。 (本文已被浏览 18043 次)

发布人：三三

上篇新闻：武当明目功与夜视功

推荐给我的好友

下篇新闻：武当乾坤铁掌功

■ 新闻分类

| 修行典籍 | 道家典籍 佛教典籍



| 气功资料 | 道家功法 佛家功法 流行功法 健身功法 武术气功 最新视点

■ 相关评论

评论内容 (点击查看) 共2条评论, 每页显示5条评论 浏览所有评论

 2004-06-21 哲哲 

评: 我练气功有两年了。觉的对学习很有帮助的, 以前, 上课老开小差, 自己怎么也控制不住, 自从学了一些简单的气功后, 学习效果好多了。希望更多学生朋友练习此功, 劳逸结合读好书。

 2003-09-19 the1 

评: 练所八法是在智能功第三步的之后出的辅功, 前四法还好说, 后四法要是没有基础请不要自学, 一定要学也起码练过前四法三个月以上! 最好练一年之后, 才练。当然了, 如果练习中遇到问题, 可以到智能论坛去看看, <http://zhineng.net/>

发表我的评论

您的姓名 :

您的Email :

评论内容 :

250字内

发表评论 :

发表评论须知

尊重网上道德, 遵守《全国人大常委会关于维护互联网安全的决定》及中华人民共和国其他各项有关法律法;

本站有权保留或删除您发表的任何评论内容;

[关于我们](#) [网站留言](#) [友情链接](#) [与我在线](#) [TOP](#)



中国气功在线 <http://www.qgcn.net/>

建议使用IE5.0以上版本浏览器, 分辨率1024*768

联系我们: club@qgcn.net 粤ICP备05067160号

Copyright © 2003 - 2005 中国气功在线 Ver2004 WWW.QGCN.Net All Rights Reserved.