

混元桩入门

易水、土行孙、笑天君

一、起式

身体正立，两脚分开与肩同宽（这一点很重要，自己不易体会，要让别人看你是站得掌与肩同宽），脚尖向前，不允许有内外八字，全脚踏地，二肩与脚掌心一线，站好了这一点，足心会有发热或发麻的感觉。双手自然下垂，双眼目视前方。

起式的目的，一是凝神，从思想上做好练功的准备，二是体会气血的运行，从而进入持桩状态。

二、站桩

双手缓缓上提到胸前，双手外拉而抱圆，两腿自然平衡站立，既不外开，也不内扣，基本接近自然。姿势要点如下：

脊柱正直，是气机发动的关键，此点必须做到。头正，颈微内收。这是躯干的要点。

两手指尖相距一拳之远，指尖相对，掌心向内，十指自然分开，手掌与胸距约 30 公分。双手放在肚脐以上肩部以下的部位，具体可视个人的情况而定。手

略高于肘，肩部要松，这是内力导于梢节的通道。内抱外撑，站到一定程度，自可体会深切。还要做到肘横腕挺。这是上肢的要点。

站桩时呼吸自然，练功中要注意全身肌肉放松，心态平和，只有这样站得才会轻松，站得长久。

注：土行孙桩式中双手位置比较高，这是功夫到一定程度后所为，难度比较大，初学者可以将双手位置放低点，只保持在肚脐以上即可。

三、收式

两手合抱于丹田，男左手在下，女右手在下，静默二分钟，默想全身气机如百川归海一样流入丹田，丹田如同无底深渊，收藏无尽气机。然后提肛收腹，二手往下一按，气机收入丹田，就完成了收功。

注：丹田位置在肚脐与命门对应的小腹部内。

四、练功意念

刚开始练功不必要求意念，功到一定程度自然会有体会。初学桩功全身酸痛、疲劳，容易造成肌肉紧张，姿势变形，所以在练功中时刻注意姿势，要常留意放松全身肌肉。刚开始练功时可以考虑听听音乐，

看看电视，以缓解练功带来的枯燥和烦燥。随着以后练功的深入，应该慢慢放弃听音乐看电视，专心练功。

四、注意事项

1、不可以在电风扇下和空调房里练功，易感风寒。

2、功后最少半小时内不可以接触水（比如喝水、洗澡等等），也不可以大小便。所以最好是在功前喝水，大小便！

3、可以酒后站桩，不可以房事后站桩。练功的人最好减少或者避免房事，功后想要有房事，间隔的时间越长越好，最好是4小时以后，否则很容易短寿的。

4、初炼者，应该避开刮风、下雨、雷鸣时站桩。

5、有心脏病的人不可过度练习站桩，可以尝试减少每次站桩的时间而增加站桩的次数来过渡，积少成多。

6、练功时间的安排因人而异，一般身体较好的，可从十分钟开始，身体较差的，可从五分钟开始，然后逐渐延长。时间的延长，可以是渐进的（如从五分钟延长到六、七分钟），也可以是跳跃的（如从十分钟延

长到二十分钟)。练功次数每天可进行二三次，多不过五次。练功时间长短及次数多少，以有余力，有余兴，舒适得力，不超过本人身体的负担(不疲劳为原则。如是，才能达到周身舒适，气血流通，心神得养，筋骨健壮的目的)。

站桩的几个阶段

土行孙

一个是适应阶段，就是指身体从不适应桩功的姿势到适应桩功的炼法，这个阶段基本上就是锻炼的疲劳期；

一个是上架阶段，这个阶段身体已经能够体会出部会功感，有了简单的炼功反应和气感，身体逐渐走向健康；

一个是返生阶段，在这个阶段里，身体从新再调整，感觉无论是身体上还是精神上，不但没有了进展，反而倒退了，而且还会出现一些有病的反应；

一个是真正浑元阶段，这个阶段里，身体没有了疲劳，气机没有了滞涩，感觉不再是局部的，而是整体的，炼功是全效的，综合的进展。

一个是功修阶段，这个阶段里，在真正的浑元状态下的气.力，可以人为的做出一些现象，用来辅助炼功。

华夏古典气功养生网：<http://www.16571.com/>