捧气贯顶法的意练 / 朱崇君
捧气贯顶法功效神奇，笔者深有所感。练功三月余，困挠我多年的神经衰弱和神经性皮炎症状全消，且体质增
强、精力充沛。于是更加勤修苦练。

笔者练功地点固定在野外空旷处，天气晴好，其境界挺不错，但风雨天则无法继续练下去。而居室拥塞，臂不
可展，无从练起，但又不愿因此免去每日的 “必修课 ”
，故常为此而苦恼。一日，忽心念一动，闭目意想捧气贯顶法的每一个动作，没想到很快就感到身心已然投入
。意练完毕，浑身血脉和畅，气感很强，俨然真的练了一遍捧气贯顶法。

捧气贯顶法练外混元，特点是意与气合，以意引气，通过姿势的开合和意念的配合引动内气外放，外气内收，从而畅通人与大自然混元气的联系。这其中意识的锻炼很重要，意识专一了，带动气的力量就强。捧气贯顶法的意练恰恰是纯粹性地靠意念完成，把姿势舍去了，实际上这就等于更加强化了意识的锻炼。当然，如果有一定的功底，动作做的比较准确和娴熟，意练的效果会更好。

在意练过程中，笔者还发现不仅采气效果相当不错，而且更易达到意气相随、意到气到的效果。因为意练没有实际动作，揉推时意念一动手便推至天边，往回一收便回到体内，不象实际练功那样存在一个揉推的过程，而这个过程往往束缚着练功者（尤其是初练者）的意识，从而使得混元气的进出途径受了限制。

笔者形练加意练，气感较强，功力提高很快，已可发气治病。捧气贯顶法的意练有其一定的优点，但应该明白它是建立在形练的基础上的，一定不要忽略了实际的练功。如果把二者结合起来，定能收到事半功倍之效果。

Revision #1
Created 2026-10-05 10:24:12 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-05 10:24:49 UTC by 劉一木