

氣動現象的說明 - 氣動不是走火入魔

許多人在練功靜坐時會氣動，所做出來的許多奇妙的動作，都是正常的，並不是走火入魔。氣動是內氣系統處於激發狀態下，氣在經脈中加強運行所引起的外動現象，身體不自主的做出千姿百態的動作。此時意識還是清醒的，和催眠或乩童的無意識狀態完全不同。

氣動的動作千千萬萬，從輕微的搖擺、晃動，到猛烈的打拳或快速的旋轉；從嘶喊、打滾、撞牆等怪異的動作，到美妙優雅的舞蹈、太極拳、五禽戲等成套功法都有。這些動作中，最容易被誤解為走火入魔的是劇烈的大動、打拳、旋轉不已、嘶喊、痛哭等等。

氣動現象有兩種情況：一是治病的動作；二是旺盛內氣衝激經脈所引起的動作。往往初次練功，就開始針對自身的疾病施治，在練功初期，身體有較大毛病的人最可能會大動不已。往往會用力拍打身體或頭部，或有大弧度的灣腰、擺手等動作；甚至會出現嘶喊、打滾、痛哭、撞牆等怪異動作。這種種動作，是內氣系統正針對身體的病症做治療，對治病很有效。最初幾次練功就出現痛哭或號叫的人，往往是內心積鬱很深、壓抑很重的人。號哭或叫喊，有助於消除潛在的積鬱，對身心健康有益，並不是走火入魔。有些年輕、內氣較旺盛的人，在最初幾次練功中，可能會出現較大的動作。這是旺盛的內氣在經脈中快速運行，如洪水驟發一路衝激所致。

有些人會在寬闊平坦的場所練功時，會出現原地快速旋轉不停。但是在旋轉中仍可清楚地辨明方向。這種旋轉氣動是內氣在人體軀幹的雙螺旋形經脈運轉所導致。雙螺旋脈有左旋和右旋兩條對稱與互繞的脈絡。人體快速轉圈的方向，也是左旋和右旋輪流出現。一旦螺旋形經脈完全暢通後，就不會再出現了。

剛開始練功，在沒有心理準備下，突然出現氣動，而一時又停不下來，在這情況下，自己和旁觀者往往會驚慌失措，以為是發生了走火入魔。其實只是練功的自然現象，此時意識還是清醒的。有些人心理過不了這一關，就不敢再練功。發生氣動時，不要驚慌，等內氣系統和自我調整告一段落，就會自動做出收功的動作，然後停下來。如果身體實在忍受不了，可睜開眼睛，心裡想著：「我要停下來、我要停下來、、、」。並觀想氣從腳底(男左女右)排出，再做收功的動作。