

全息睡丹功一部功

(健身强身

科学指导)

睡丹功一部功

轩辕风著

睡丹功一部功之松通功（1）

松通功的主要步骤就是放松！自我暗示，自我检查！使全身每一个部位都达到彻底的放松状态，使平时紧张，僵硬的地方放松，畅通！这个功最大的难点在于思想上的放松~请大家密切注意此点！

姿势：站，坐，卧皆可~甚至随意！刚开始我们没有特别高的要求，另一方面也是为了体现练功生活化，哪怕你半躺在沙发上也可以！以自己觉得最舒适的姿势开始！心里告诉自己：开始练功了！

深吸气，呼气时默念：松——三遍，并使自己最大程度的放松！呼吸时要慢，不要着急，如果你此时还很着急，很不安，那就说明你还有所欠缺，要及时改正！然后，从头部开始，深吸气，呼气时默念头部松——并检查头部是否放松，而后颈部，两肩，两手臂，胸背部，腰腹部，臀部，大小腿，脚，依次放松检查，然后再继续：全身皮肤毛发放松——全身肌肉血管神经放松——全身骨骼放松——全身每一个细胞都放松——松——松——

一般人到这里，只要你确实放松了，会感到飘飘然，身体很轻，很松，很温暖，身体的每个毛孔都像是张开了，心里对身体的每一寸肌肤都能感觉！这就是真正放松的标准！

躺着的人，到这里可不要睡着了！继续默念：全身经脉畅通——通——通——，同时要施加意念，全身都是通的。经络，血脉都畅通无阻！

接着，请保持这种状态，时间越长越好！无论出现任何反应，都是正常的！睡前练习时，如果自然入睡，也可以，不要刻意去强求！第二天醒来，心里告诉自己：我收功了！其他状态的收功也是这样，深呼吸三次，告诉自己：收功了！

这就是松通功的内容！可能大家已经发现了，这和外面的“入静技术”不是一样的吗？是的！确实如此！这个东西并不神秘，但却是最基本的基本！您甭管那么多，老老实实练去就是您的收获了！这个功练习3，5天，真正掌握以后就可以不必专门去练了

吞咽至胃中，意念气和口水进入下丹田！

这里需要注意的是：如面对太阳或月亮，要意念一口把整个太阳或月亮吞入腹中。吞咽以后，要想着口水似琼浆玉液，进入下丹田！

平时胃酸或胃痛，练习此功，吞咽数十口即可立竿见影。长久练习可自然辟谷。

六至高瑜珈功。主要有三个动作组成，喜欢的朋友可以坚持练习，没有兴趣的朋友不练也可以！这里传授一下，实在是因为这几个动作健身效果显著！

首先留意一下瑜伽十大原则：

- (1) 动作缓慢进行与呼吸一致。
- (2) 集中精神使真正感觉到身体紧张与放松的规律。
- (3) 完成体位之后，稍微保持这种状态，但是绝对不可非常紧张或者是勉强用力。
- (4) 在练习中感觉疲劳时，或者是练习后，记得要“实行完全放松的体位”。
- (5) 初学者即使身体僵硬，也要在头脑中想象插图以及指导者的动作，利用正确呼吸法，不要用力，轻松的练习。
- (6) 选择空腹时练习。而且刚泡完澡或者是用过餐不可以练习。尽可能穿较薄的衣服来进行。
- (7) 在体位法和呼吸法的练习中，除了特别的情况之外一定要通过鼻孔呼吸。
- (8) 气息进入和呼出都必须缓和，静静地，好象感觉气息连续流通似的来进行。
- (9) 原则上，吐气的时间要比吸气的稍长。
- (10) 尽可能每天在一定的时间内练习。

第一式：大拜日式

拜日式又被成为皇后式，可见它的重要性，它直接拥有脊柱延伸、屈展身体等功能。这个练习作为一个整体对身体各个不同系统产生良好的影响，如消化系统、神经系统、肌肉系统等等。并且是最为重要的瑜伽热身运动（强度较大，可以先做简单的热身再进行此式），每天早晨做此式可以让您一天精神饱满，活力四射，还能排除身体内的各种毒素，使人面色红润。

注意要点：每天练习3~5回合，练习过程中呼吸要顺畅，不要闭气。

动作分解：

- 1，按基本姿势站立，两手心相对，置于胸前，深呼吸（图1）。
- 2，吸气，双手慢慢上举，举至头顶后，以腰部为支点，上身后仰（图2）。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>