

长白山

十天

短期特艺班

(内部资料)

(法简效宏)

室内软气功（又称骨髓气）秘功

外纳真气、内练精髓、的功法、练成后可谓脱胎换骨、成就超凡身、导引吐纳、升降开合、骨中行气、畅通周身血脉、修习之能得益终生、练法简单、易行、安全、舒适、无偏差、只要依法练习就能调整机体平衡作用、能使人气机象流水一样在体内鼓荡穿行、使习者感觉舒畅、人体一通百通、使疲劳迅速消除。

室内软气功心法：（意念法）

1. 姿势坐、卧、站、白洗、意念轻轻地守住两手心的劳宫处、意念（气）在中指通过劳宫到掌根的肌肉骨髓来回运行、结束时意念停在劳宫处、（反复九次）

要领：全身放松、知而不守、用意不用力、作用对手脚麻木有疗效、疏通经脉。

2. 意念（气）从双手掌心到双肘关节、通过小臂的肌肉骨髓来回运行结束时意念停在双肘关节处

要领：双手放松知而不守、用意不用力、

作用：调整经脉、对关节炎有疗效。

3. 意念（气）从双手掌心经双肘关节向上运行到颈后大椎穴会合又从大椎穴分开下行回到肘关节及手掌心反复运行九次结束时意念停大椎穴。

要领：用意不用力、意念在肌肉骨髓内运行

效用：对肩周炎，上肢麻木有疗效。

大椎是阳气督脉的通道与会合点，手三阳三阴经脉之气与大椎一接通，经气倍增，真气充足。

4. 意念（气）从大椎上行百会，再向下到喉头之间，通过颅腔上下运行，结束时停在松果体上。

要领：眼睛放松，想头颅为一空腔。

效用：对失眠头晕、提高记忆有疗效。

5. 意念（气）从松果体到百会，再下行会阴，在百会与会阴之间通过体腔来回运行，结束时意停下丹田。

要领：肩、腹、腰背、手、眼均放松，运行用意不用力。

效用：对肠、胃炎有疗效。

6. 意念（气）从下丹田处经大腿骨内走向双膝，再回到丹田，意念在此间运行，结束时意念停在双膝。

要领：双腿放松，用意不用力。

效用：对风湿疼痛、下肢麻木有疗效。

7. 意念（气）从下丹田处经大腿骨内走向双膝，到双脚心外九寸处来回运行，结束时意停脚心外九寸处，并让全身浊气从涌泉排出体外。

要领：全身放松，腿及脚心放松。

效用：对汗脚、脚气有疗效。

练习此功，可强身健体、延年益寿、超凡脱俗。

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/>