

生命自救功法—李延明

練功注意事項

- 一. 衣著寬鬆，以棉質運動服和運動便鞋為佳。
- 二. 練功時請去掉手錶、鑰匙、眼鏡、硬幣、耳環、戒指、項鍊等首飾與物 以免防礙氣機運行。
- 三. 晚飯吃七分飽，用餐時間與練功時間最好相隔一小時左右，以免影響收腹提肛。
- 四. 如果有感冒、發燒、喉嚨痛等症狀，練功前喝半杯溫開水，會加快去病的速度。
- 五. 在室內練功，請關掉燈。在室外練功，請選擇燈光較弱或較暗的地方。
光線強會影響入靜。

練功的環境

理想的練功環境是安靜、寬敞、空氣流通的地方。

練功的方向

請按照八方採氣圖的方向練功。

練功的時間

初期學員練功的時間最好在天黑以後，有利於採氣，白天也可以練習，只是氣機沒有晚上強。

練功的次數, 時間的長短

- 一. 一般人一天練一次就可以，練功的時間站功為 30 分鐘，坐功 30 分鐘。
- 二. 普通病人一天必須練二次以上，早晚各一次，練功的時間為 45 - 60 分鐘，以站功為主，以坐功為輔。

- 三. 重症病人一天必須練三次以上，練功的時間為每次 60 分鐘到 90 分鐘。

生命自救功法

一、站功

運化功功法共有八式

第一	相合式
第二	相對式
第三	互化式
第四	三升式
第五	四相式
第六	上元式
第七	中元式
第八	下元式

二、坐功

生化功功法共有五式

第一	自然式
第二	相合式
第三	相對式
第四	三升式
第五	二奧式

第二式以上各式功法屬於中、高級課程，說明另詳

坐功與站功的功用各有不同，效果也不同

站功：稱之為運化功，

是由體力轉化成氣力的功法，採炁很強，是去病最快的方式。

坐功：是一種生化功，

是由心力轉化成氣力的功法，初學者雜念很多，採炁相對較弱，所以

多以站功為主，坐功為輔。

相合式站功要領，說明

運化功功法



	要領	說明
1.	站立， 全身、心、意放鬆	<p>(1) 身 --- 身體從頭到腳的每一個部位都要放鬆。</p> <p>(2) 心 --- 放下事業、家庭，生活中的所有事情， 做到心無掛礙。</p> <p>(3) 意 --- 精神內斂，就是不要去想練功以外的任何事情， 保持思維平靜。</p>
2.	雙腳平行分開與肩 同寬	<p>兩腳不要站成八字，不要站的太寬或太窄，儘量與自己的肩一樣寬，這樣有利於達到足三陰與足三陽經脈氣血平衡。</p>
3.	雙膝彎曲， 膝蓋與腳尖為齊	<p>(1) 雙膝不要彎的過低，以免體力不支。</p> <p>(2) 雙膝不要站的太直，以免影響效果。</p> <p>(3) 初學者，下蹲的角度為 60 度上下就可以。</p> <p>(4) 經過一段時間的練習，根據每個人的身體</p>

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/>