

胎息养生法（已经成功）

我从小身体就不是很好，早产，先天不足。所以平时挺关注气功养生方面的知识。

其中，就有“胎息”一说。有人把它形容的很神奇，据说要气功修到一定的境界才会出现。

一次，偶然的机，在网上下载了《胎息养生法》一书。阅读完之后，发现“胎息”启动并没有那么神秘，甚至没有多少气功基础的人只要掌握正确方法后就可以成功启动。前几天，我就开始尝试着练习。都是在晚上上床之后练习，练到自然睡着。到了今天第四天。居然初步启动了胎息。很兴奋。

现将练法列举如下：

1. 闭息起伏法：稍稍收气后闭气不出，用真空力将腹部提向胸腔，使腹部凹陷，然后再用真空力将腹腔隆起，如此起伏若干次，随着闭息时间的延长，先天元气必然激荡，促使腹部产生快速的起伏跳动，胎息启动后可用随息法。
2. 闭息隆腹法：收气闭气不出，腹部微微向上隆起，并尽可能保持这种状态(不要用力)，随着闭息时间的延长，先天元气必然激荡，促使腹部产生快速的起伏跳动，胎息启动后可用随息法。
3. 闭息凹腹法：呼气呼尽后闭息，腹部自然下凹，尽可能保持这种状态(不要用力)，随着闭息时间的延长，先天元气必然激动，促使腹部产生快速的起伏跳动，胎息启动后可用随息法。

我的练法是从第一种练起，第一种练几遍，第二种练几遍，然后重点练第三种。（我通过比较这三种练法，发现我本人练第三种感觉反应要明显些，所以我就重点练第三种。有兴趣的人，可以每种都试下，找出最适合自己的那种，着重练习。）

练习时,注意不要刻意去追求胎息，水到自然成，可能每个人胎息启动需要的时间长短不一。我就是在恍惚之间，突然启动的，事先没有什么预兆。我启动时的感觉是：闭气时，腹部自然向中间（肚脐）收缩，同时腹部向下凹陷，就好像肚子通过肚脐吸气一样;当一口气憋不住时，呼气，肚子又恢复原状。（当胎息启动后，你用上面的任意一种方法练习时，都能够启动胎息，而且不同的方法启动胎息的感觉不一样。）

呵呵，是不是对胎息这么简单就可以启动感到不可思议拉？不信，你也可以试试。

我的 QQ: 1541794171 伊妹儿: zwj3323139@yahoo.com.cn

想要《胎息养生法》一书的，可以给我发伊妹儿，我给你传一份。如果练习了的，可以加我的 QQ。我们可以互相交流学习。

习练者 QQ: 195505646 ，可以加我的 QQ。我们可以互相交流学习。

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/>