

阴 阳 采 气 法

· 洪 钟 ·

平衡阴阳，乃治病之根本大法。采日月之精华，取天地之灵秀，补我之阳，助我之阴，实乃养生祛病的一大法门，阴阳采气法所取正是此义。

预备式：

面朝太阳(月亮)站立，两目微闭，双足同肩宽，手自然下垂，十指微张，如抓碗状，全身放松，自然呼吸，意守玉环入静(见图一)。其中眉心、阳白、劳宫及足尖须对准太阳(月亮)。

一、丁字步采气

1.左脚后退半步与右脚相距一脚，成“丁”字步。右脚前弓，膝盖不超出足尖，足尖对准太阳(月亮)。



(图一)

2.右手举起齐头，臂膀弯曲成弧形，舒臂如猿，松开两腋极泉穴，劳宫穴对准太阳(月亮)，头微右偏，身体略前倾，重心在右脚。左手自然下垂略呈弧形，左脚自然放松伸直。右眉上部阳白穴、左手劳宫穴同时对准太阳(月亮)。



(图二)

3.右手劳宫穴对准太阳(月亮)作“拍球”状提拉动作，同时用意念采气。气沿右手劳宫穴经右腋极泉穴上行到右眉上部阳白穴，气斜穿脑部，从左脑后完骨穴穿出下行至左腋极泉穴，再入左手劳宫穴止。为一次，连续采气一百次。

4.右手缓缓带气放下，左脚向前半步还原。左脚尖朝太阳(月亮)，右脚后退半步，成“丁”字步。左脚前弓，……与前式相同，只是左右脚相反。连续采气一百次。右脚上前半步，还原(见图二)。

要领：重心，舒臂如猿，开松两腋极泉穴，入静，守玉环。

二、倒丁字步采气

1.右脚斜出半步，脚尖里扣并对准太阳(月亮)，左脚尖里扣与右脚

成倒“丁”字步。两脚相距为一只脚。右脚前弓，膝盖不过足尖；左腿绷直，上身略后坐，重心在左脚。

2.右臂上举齐头，左臂自然下垂，开松两腋极泉穴，两手劳宫穴、眉心同时对准太阳(月亮)。

3.右手作拍球状采气，左手劳宫穴、眉心与右手配合，形成三点同时进气。连续采气一百次。

4.右脚后退半步，左脚外展，还原。

5.左脚斜出半步，脚尖里扣并对准太阳(月亮)，……与前式相同，只是左右相反。连续采气一百次。

6.左脚后退半步，还原(见图三)。

要领：舒臂如猿，姿势如放风筝。

三、转臂采气

1.两大臂平举与地面平行，与肩同宽，小臂与大臂成直角，开松两腋极泉穴，一手心劳宫穴、另一手背外劳宫穴同时对准太阳(月亮)。一分钟。

2.两大臂不动，两小臂如轴，两手内、外劳宫穴一正一反对着太阳转动。采气一百次。

3.眉心配合采气(见图四)。

要领：两小臂如轴，转动如钟摆。

四、垂手采气

两手劳宫穴、眉心三点同时对准太阳(月亮)，用意念同时采气一百次(见图五。)

要领：三穴如三条细线将太阳(月亮)牵住，并产生轻微拉力感和弹力感。

五、交天接地

1.姿势同预备式。

2.用意念将地气从双脚涌泉穴由两股同时采进，上行到长强穴。气汇长强穴，停片刻，长强穴才轻微摆动、扭动感，然后聚成一条气，沿脊柱督脉一节一节的上升到百会穴。脊柱是弯曲

(图三)



(图四)



(图五)



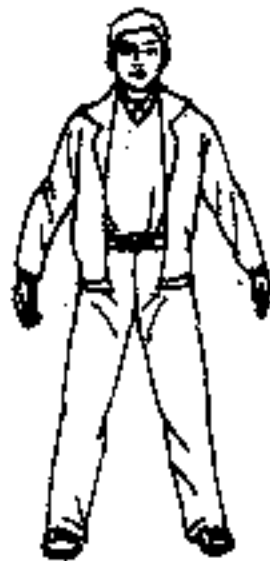
的,气亦应呈曲线上行,配合内视,一节节的跟踪。待百会聚满后,即用意念缓缓发送到太阳(月亮)上去,并形成环状,将太阳(月亮)套住。停片刻,再从太阳(月亮)里收回,复入百会,沿任脉经胸腹达会阴,而后分成两股,从两脚涌泉穴穿出,直透地心深处,为一次,计七次(见图六)。

要领:脊如蛇。尾如鹿。

六、收功:

姿势同预备式,一分钟。

(图六)



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/>