

胎息自启动体验

昨晚比较早休息，喝了点酒就上床了。习惯性的将双手重叠放置于腹部，引气在脐下作环形运转，也不知道是不是最近进展比较快，心念一动，手掌上就可以感觉到腹部气流涌动的感觉了。练着练着，不知不觉中睡熟了。做了一场梦，梦醒后心中想着也许应该给二舅写封信作个报告了。回头继续引导内气在脐下顺时针旋转，也不知道是不是我突然间想到了什么，毫无征兆的，腹肌自动剧烈蠕动跳动起来，带动整个身躯不断左右摇晃。这是前面一胎息法中提到的胎息启动现象。

可是奇怪的是，这次我根本就没有闭气啊，就自动不停的跳动起来了。以往几次跳动都是在闭息状态下才出现的，而且持续时间很短，只有一分钟左右。这次持续时间很长，只要我心念仍然在引气旋转，腹部就会持续跳个不停，前后估计持续了一个多小时。

摩腹收功后，想想不会这么神奇吧，不闭息也跳动了，哪来的牵引力呢？试着想想腹部顺时针慢慢旋转，这时可以感觉到心念一动，腹部肌肉就好像遇到一个引力漩涡一样，自动的蠕动起来。并且，心念到哪个部位，就哪个部位的肌肉自动蠕动起来。做圆形运转意念，身体是左右摇晃，想象肚脐上下吸气，腹部就上下跳动。

真是无法想象，这意念就象有一种神奇的力量，连自己都不明白力量

是怎么传递的，怎么会想到哪里哪里就蠕动。多次准确的梦预感，胎息的自启动，令得我无法不相信，人体本身有着许多自己都不知道的功能。

早上起床后，我还在想也许这只是一时的偶然现象，没想到无论站着、坐着，都是只要心念一停留在腹部旋转，腹肌马上就蠕动起来。甚至有时在无意识下，小腿肌肉也自动跳动起来，不过这些部位只是偶然能行，不像腹部，几乎可以随时随地随心念跳动。

之后的变化过程记录：

2005-12-30 10:21:00

晕，今天已经有所减弱，不能随心所欲了
起伏跳动的剧烈程度也大打折扣了

2005-12-31 12:52:13

今天就几乎什么都感觉不到了，只是清晨在练气时意念气流在腰腹外圈旋转的时候还能感觉到肌肉蠕动了一阵。现在在常态下，根本没有反应了。难道我什么地方做错了，还是这生理想象也流行一日情？听说过什么由大动渐渐转为不动，不过这个过渡过程不应该只一两天就

完成了吧。

2006-1-1 19:28:11

今天元旦，到外婆店里吃午饭。下午 5 点至 7 点，破例休息，于是上了床继续练气。这次的意念心法类似于九阴真经螺旋九影第三重，也是自创养生功法的初始练法，用于激活自身生物场。大概环绕腰腹旋转了一个多小时后，腹腔震动、肌肉蠕动的现象再次重现，欲罢不能，十分舒爽。

关于维持 2 天即消失的自启动，我猜测原因如下：

1、在内气充足的条件下，腹腔震动现象才会发生。我当时出于好奇，在常态下反复令腹腔不断震动，消耗了太多元气，致使震动现象逐日减弱甚至消失。

2、意念心法不对。自创养生功法的原理是经过一番思考的，据说宇宙中的星体大多数都是圆形的，说明圆形的东西所受阻力最小，天地永恒的奥秘也许就在于圆形运动。再根据摩擦生电原理，我引导内气环体旋转也是为了加强腹腔周围的生物磁场，在强力生物磁场下，外气才容易被吸附。也就是在练习自创功法后，腹腔震动现象才出现的。但是后来看了武当龟息功后，又将意念方法改变为传统练法了，使用

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/>