

# 真气运行法（包含高级功法）

## 一、真气运行法

真气运行法是一种静功自我导引法，主要通过凝神调息，培植真气，以贯通经络，调理阴阳气血，而达防病治病、延年益寿之效。本功法由近人李少波根据《黄帝内经》理论，并采纳了“小周天功法”等古代气功养生治病经验，结合自身实践体验整理而成。操练不难，只要按要求练习，不会出偏差。操练步骤井然，各有反应或效果可证，治疗范围亦较广泛。

### 基本内容

#### （一）练功姿式

以平坐式为主，凳椅面上可加软垫，要求凳椅坐面与小腿等高；臀部的 $1/2-1/3$ 坐于凳面，两足平行，足底着地，并与小腿垂直，小腿与大腿垂直，大腿与上身垂直；两膝间距两拳宽，两手掌自然覆置大腿上，两肩松垂，含胸拔背，头顶如悬，下颌微收，舌抵上腭，口目轻闭，两眼内视，耳听呼吸。若惯于盘坐者，盘坐亦可。当修习纯熟后，则站、卧、坐、行皆可。

#### （二）呼吸与意念

## 真气运行法（包含高级功法）

本疗法呼吸法是鼻吸鼻呼。练功初期，意念只须注意呼气，尽量做到深、长、细、匀，而吸气时则任其自然，勿须任何意念。随着练功的深入，呼吸和意念须作适当调整。

### （三）收功

每次练功结束前，先放松意念，手掌相对摩擦至热，如洗面状摩面部数周，使精神恢复常态后，慢慢起身活动即可。

### 练功方法

#### 第一步：呼气注意心窝部

练功准备就绪，即微合双眼，先注视鼻尖片刻，接着闭目内视心窝部，耳听呼吸，勿使有声。意念随每次呼气自喉部下达心窝部，尽可能逐渐放慢、放长，每次呼气的时问，以每分钟呼**8—12**次为宜。吸气时任其自然，无念无识。练功时若有杂念，要用数息法制之：只须数呼气之数，从**1—10**，再回头从**1—10**，反复进行，杂念平息，即不必数息。本步练功时问每曰**3**次，每次**20**分钟。尽可能固定每曰练功时问，易于形成条件反射。若不能固定时问者，则每曰早、中、晚**3**次不可缺。练功约**3—5**曰，便自觉心窝部有沉重感，至**10**曰左右心窝部有温热感，即告第一步完成，为第二步奠定了基础。炼本步期间，无练功基础者，可能出现头昏，腰酸背痛，呼吸不自然，舌抵上腭不习惯等，这些

### 真气运行法（包含高级功法）

是初练时的生疏现象，只要坚持按要求去练，便会逐渐纯熟，各种不自然现象渐会消失。在练本步过程中，一般脾胃虚寒、食欲欠佳、精神不振者，可渐增食欲，精神日振。

#### 第二步：意息相随丹田趋

当第一步功法练至每次呼气自觉心窝部发热时，即可意息相随，于每次呼气时，以意引心窝之热气流逐渐向下延伸，一步步趋向丹田（小腹内）。但必须注意轻松自然，不可过分用意和操之过急。如此每日练功**3**次，每次半小时左右，约**10**天左右，即可于每次呼气时出现一股热流下达丹田的感觉。此时可出现小腹中汨汨有声，矢气增多，食欲增进，大小便异常者渐趋正常。

#### 第三步：调息凝神守丹田

接上步，当每次呼气皆有热流下沉丹田，丹田温暖发热后，即把呼吸有意无意地止于丹田，即意守丹田，不必过分注意呼气。每日练功**3**次，每次**40**分钟左右。本步锻炼时间约需**40**天左右，即可感到丹田内形成一个“气团”。随着功夫的积累，气团逐渐增大，小腹充实饱满有力，有时会出现阴部作痒，会阴跳动，肾区及四肢发热等，这些现象或感觉可因人而异。一般患有失眠、阳痿、月经不调、二便异常者渐可明显好转。

#### 第四步：通督勿忘复勿助

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/>**