

冷眼看打通任督二脉

任督二脉从有了人类那天，就一直默默地存在于我们的身体，并且对于非疾病状态的人始终保持着“非完全打通”的半通畅状态，虽说练气功的人讲运行真气打通任督二脉，但这些往往都不为草根所知，真正使“打通任督二脉”这个词流行起来的，还真的要归功于港台的新派武侠小说。应了一句曾经的网络热语，“不要迷恋打通任督二脉，打通任督二脉只是传说”。

• 什么是任督二脉

任督二脉并不神奇，也没什么特殊，它们的名字分别叫做“任脉”和“督脉”，是属于人体经络系统里面的普通的两条经络而已。

人体经络主要分为十二正经和奇经八脉，以及众多络脉等组成。其中，十二正经就是我们平时所说的经络，像什么手太阴肺经、足阳明胃经等，这十二条经络都是密切联系五脏六腑和躯干四肢的经络，彼此之间也或多或少的有着密切的联系，是人体经络系统的“主体”，所以才成为“正经”；而奇经八脉就是说它们的“奇”是和“正”是有区别的，大概相当于现代词语“非主流”的意思，它们既不属于脏腑，且互相之间也相对于“正经”那样的表里配合关系，它们包括冲脉、任脉、督脉、带脉、阳蹻脉、阴蹻脉、阳维脉、阴维脉八条，相对而言任脉和督脉的关系相对较近些。

• 任督二脉的位置

任脉：起于小腹内部，经过肚门前的会阴部位的“会阴穴”向前向上走行，经过阴毛区、小腹部正中、肚脐、胃区、胸骨区、咽喉区、下颚，一直到下嘴唇下方的“承浆穴”。

督脉：起于小腹内部，经过肚门后尾骨前的“长强穴”，向后向上沿着脊柱、后颈部、头后部、头顶、前额、鼻子，一直到我们上嘴唇内侧的唇系带处的“龈交穴”。

• 真正的“打通”不过如此简单

由于经络循行的关系，任脉和督脉平时是处于时通时断的状态的。**请注意，两个经络的第一个断口是在我们的嘴，督脉到唇上方，而任脉到唇下方；第二个断口是在我们的肚门，督脉是在肚门后，任脉是在肚门前。这两个开口的地方就是任督二脉的“不通”处，当我们用舌尖顶住上腭（上牙膛）或是门牙前面的唇系带后，再用力收紧肚门并往上提肛时，任督二脉就是处于最佳的“打通”状态。**

• 任督二脉的作用

任脉的作用：被中医称为“阴脉之海”，和六阴经的关系密切，主管全身的阴经经气的作用。

督脉的作用：被中医称为“阳脉之海”，和六阳经的关系密切，主管全身阳经经气的作用。

• 打通的好处

“打通”任督二脉和平常的任督二脉，对非疾病状态的人都没有很大的意义，君不见那些不懂“打通任督二脉”的洋人们，身体似乎也不比我们国人弱。

但是对于疾病状态下的人，尤其是颈椎病、强直性脊柱炎、头痛、胸腹部、性冷淡、性功能障碍、前列腺、痔疮这类在“任督二脉”走行部位出现疾患的人来讲，多做一做我们上文提到的“打通”动作是至少有好处的。任督二脉打通时，两条经脉内的经气应该说会明显增多，用于改善走行路线上所出现的问题。

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/>