

打通小周天有妙法

打通小周天的关键是在意守丹田上下功夫，通过腹式呼吸，培植丹田内气。先观想丹田内有一乒乓球大小的气团，随着吸气而膨胀到鸭蛋大小，呼气时观想气团回复到乒乓球大小。呼吸要缓、匀、慢，意念要轻、淡。大约1个月左右，即可感到丹田胀热、气团存在，说明已初步有了打通小周天的能量物质。然后，吸气时观想鸭蛋大小的气团膨胀到足球大小，呼气时观想气团回复到鸭蛋大小。大约1个月左右即可感到有气冲开经络通道而到达会阴，会阴有热胀感、跳动感，但此时的能量还远远不足以贯通督脉。尾闾是经络拐弯之处，气难以通过，此时千万不可以意领气强通，应继续意守丹田，仍运用腹式呼吸增强丹田内气，当气足以冲开尾闾时，有一股热流就会上升，自然冲开尾闾关。到了夹脊关，又无法通过，这是因为气的体积增大了，压强就减少了，所以只有再继续往丹田里“压气”，待气足够之时，即压强增大到一定程度，“噌”的一下就顶过去了。到了玉枕关又过不去了，脖子酸疼，头脑里轰轰作响，此时还是要老老实实地意守丹田，增强能量，待能量充足，犹如水到渠成，“呼”的一下子又过去了。沿任脉而下，热流感充满任督二脉，形成循环，往复不止。此时，你如果吸气，不呼气，怎么吸都行，好像你需要的气永远吸不满，如果有意识地呼气，好像怎么也呼不完，呼完了再吸，吸足了再呼，随心所欲，舒畅极了。最后，呼吸变得细微欲止，若有若无，进入了胎息状态。小周天一通，必然进入胎息，这是通周天后很关键的过程及现象，假若没有这个胎息过程，就是没有真正通小周天。有些人把时间与精力错误地施于空洞的意通周天，而不是苦练内气，与气功本意背道而驰，势必造成空运周天的恶果。练功者当慎之！

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/>