凡腾气功

导引行气治病疗伤抗癌十式功法

一、双龙出海；二、气走肝经；三碧水无波；四、单掌遮天；五、龙腾虎跃；六、丹风朝阳；七、颠倒乾坤；八、阴阳归元；九、排山倒海；十、百气归元；

十式功法，能贯通全身经脉，调理脏腑，防治各种癌症及疑难杂症，锻炼身体，增强体质。此功法是一套稀有的珍贵的功法，通过十套功法的认真煅炼，使身体各脏器得到一次全面的整体修复，有利于强身健体、疾病的防治、免疫力的提高。如果能长年坚持，可达到抗衰老，延年益寿的作用。

第一式：双龙出海

站桩五分钟手，双手护丹田，一分钟后，两手同时从丹田慢慢提到左右期门穴，停一分钟后两手慢慢提到天突穴，左手在里，右手在外，双手重叠两手间的距离一公分，20 秒后，提到百会穴，停 20 秒后再慢慢下达天目，过天突，膻中后双手分开各回到左右期门，停一分钟，双手劳宫穴同时向外翻 180 度，慢慢向前推，推满后停 20 秒，手心翻回分别回到左右期门穴，停一分钟后回到丹田双手重叠护丹田。按上式反复练 20 分钟即可。

功理：丹田是人体气血总纲，本式功法是由双手护丹田，以双手为炉，与丹田形成一个强生物场，升华丹田真气，形成以丹田为中心的身体生物场，润泽和滋养全身经络，双手护丹田也是以后每式功法的静中得气基础，并以凡腾门功法行气机理强化全身经络，从而达到强身健体治本康复的作用。

双龙出海是用双手导引丹田的真气，疏通强化膻中穴、百会穴、期门穴、天突穴等增补任脉气血循环，使五脏六腑的气血流量增强，从而达到了增强体内新陈代谢、排除病浊气使身体的受损脏器得以恢复正常的功能。

第二式：气走肝经

站桩五分钟后，双手护丹田，一分钟后，左手不动，右手慢慢提到期门穴，停住不动，左手慢慢提到膻中穴，停 20 秒后慢慢提到天突穴，停 10 秒后，上提过天目到百会穴，停 20 秒后，左手从百会穴慢慢从头的左侧下落到左肩的肩井穴稍停后回到膻中穴，停 20 秒向下到期门穴处与右手重合，左手在内右手在外，停 20 秒后，两手同时回到丹田。停一分钟后，右手不动，左手慢慢提到左期门穴，停住不动，右手慢慢提到膻中、天突、天日、百会右肩井均稍停后下落回膻中后然后与左手重合左期门穴，仍左手在内，右手在外，然后双手回丹田。按上式换手反复练习 20 分钟即可。

功理：肝位于右腹部，与其它 脏腑密切相关，肝主藏血，有贮藏和调节血量的作用。肝主筋，司全身骨关节之屈伸，肝开窍于目，目受肝血滋养而视明。气走肝经功法是调动丹田真气滋润肝细胞，强化肝的代谢机能，净化血液，并冲击肝部病灶、排出浊、病气，使肝部功能得以增强，肝功能的增强，对于脾、胃、肾功能阴阳平衡有着密切的关系。气走肝经，对肝部疾病的治疗，起着重要的作用。第

第三式：碧水无波

站桩五分钟后，两手护丹田，两手慢慢上提到百会穴，停一分钟后，两手拉开，十指指尖对百会穴 20 秒后，两手各分两边下落到各自的肩井穴，停 20 秒后同时慢慢回到膻中穴，左手在内，右手在外，停 20 秒后下落到两边的期门穴，停 20 秒钟后，两手心同时向外翻 180 度慢慢前推，推时与期门穴平行，推满为止，停 20 秒后两手心翻回，回到期门穴，手心向内，停 20 秒后回到丹田，按此式反复做 20 分钟即可。

功理：大脑乃神经之中枢，率领全身各个经络系统，是人身之总纲，此式重点作用于百会、肩井、双期门等，使脑神经得到充分调节。起到清心安神降血压的作用，此式通过双手劳宫穴润照百会，达到阳气上升浊气下降，为贯通任督二脉打基础，同时通过任督脉调节一身之阴经，重点调节大脑神经系统，使心情安详、平静。

第四式：单掌遮天

站桩五分钟后，双手护丹田一分钟，双手同时慢慢上提，左手提到膻中穴，右手提到天突穴，停 20 秒后，左手提到人中穴，右手提到天目穴，停 20 秒后，两手同时上提到百会穴，左手在下，右手在上两手劳宫穴对百会，停 20 秒后右手下落到右肩井穴，手心向下，左手翻掌向上推出，停 20 秒后两手同时回百会穴，右手不动，左手下落到左肩井穴，右手翻掌向上推出，停 20 秒后，两手一起回到百会穴 20 秒后，两手同时慢慢下落到丹田，一分钟后。再重复做 20 分钟即可。

功理：膻中是任脉大穴，为中丹田，天目为上丹田。单掌遮天，是在碧水无波的基础上，双手引丹田气贯通任脉，强化膻中穴，天突穴、人中穴、天目穴、百会穴，强化疏通脑、心血管，并通过对百会、天目、人中补气达到真气在任督二脉周天运行。对于脑心血管病，及神经系统疾病，均有良好的治疗作用。

第五式：龙腾虎跃

站桩五分钟后，双手护丹田一分钟，右手慢慢提到百会穴，劳宫对百会，左手提到天突穴，劳宫对天突停 20 秒后，两手同时做，右手从百会慢慢升到最高处，左手慢慢拉到最远处，各停 20 秒，然后两手同时翻手心 180 度，双手劳宫穴都向外，停 30 秒后左手先翻回天突穴，10 秒后右手回百会穴，20 秒后双手同时慢慢回丹田。一分钟后左手提到百会，右手提到天突穴（左右手互换）路线与第一次相同，继续练 20

分钟即可。

功理：督脉又为总督诸阳脉之海，它行于背部正中，其脉气多次与十二正经中手三阳，足三阳的全部六条经脉相交会，最集中的地方是大椎穴。手、足三阳经都是在这里交会，此功法中劳宫穴照百会、天突并向前向上拉开后形成吸力，收回补气时形成回冲力，对督脉形成提升冲击，而达到经脉畅通，阴阳二气融会贯通及周天运行的效果。使内力，内气不断增强，同时也具备了一定的功力。

第六式：丹凤朝阳

站桩五分钟后，双手护丹田，一分钟后双手同时向二边分开，各自提到期门穴，20 秒后十指相对，两手慢慢上提到左右云门穴，停 20 秒后，两手提到天突穴左手在内右手在外重叠，停 20 秒后，两手同时提到百会穴，20 秒后，左手过头的左侧到肩关节处的肩隅穴停 20 秒，然后两手一起慢慢回到膻中穴，停 20 秒，同时回丹田，一分钟后，左右手互换做，20 分钟即可。

功理：肺主气，司呼吸。“肺朝百脉”，管理调节血液的运行，丹凤朝阳功法，是在龙腾虎跃基础上，通过气血周天运行，重点加强对心、肺、肝及脑组织的气化功能，使机体免疫力不断提高，功能增强，阴阳平衡，身体素质不断提高。

第七式：颠倒乾坤

站桩五分钟后双手护丹田，一分钟后，双手以丹田为中心变成立式抱球，左手在下，右手在上，两手心相对，停 20 秒，两手姿势不变，以膻中穴为中心，立式抱球 20 秒，再向上提，以头部为中心，立式抱球，

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、擒拿、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/