

龙易武术社区

lybbs88.com

PLEASE CHANGE YOUR SCREEN RESOLUTION TO 1024X768
SKIN DESIGN BY:CNVERY.COM

海内存知己
天涯若比邻

13063379: 退出 | 短消息 | 会员 | 搜索 | 我的 ▾ | 控制面板 ▾ | 道具 | 帮助

欢迎光临龙易社区 » 自学天地 » [转贴]圆灵桩

加入武盟会员

千张武术光盘

免费武术气功资源

免费武术视频

<< 上一主题 | 下一主题 >>

发布主题 回复帖子

标题: [转贴]圆灵桩 打印 | 推荐 | 订阅 | 收藏

zczbest

正义大侠



发表于 2007-10-5 21:22 资料 个人空间 短消息 加为好友

使用道具 小 中 大 #1

[转贴]圆灵桩



UID 3095
精华 0
积分 205
帖子 65
经验 205 点
威望 1057 点
金钱 336 ¥
魅力 32 点
阅读权限 30
注册 2006-9-8
状态 离线

圆灵桩法是形、意、息、力、劲相互联系，互相制约，协调阴阳平衡的整体活动。是一种形神兼备，内外同修的锻炼法。《易经》“提擎天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”，其中“独立守神”就是最原始的站桩功。随着社会的发展，站桩功的内容日益丰富，功能越来越全面，就圆灵桩法而言，大体具有三个方面的作用：增强人体生理机能，生发气机，活跃经脉，培元固本，提高免疫力和抵抗力，具有防疾祛病的作用；增强劲力、健美体魄，具有防身健体的作用；增强人体生物场，开智激能（包括手放生物电功能），具有度人度己的作用。诀曰：“足履平川势如山，平踏振动自悠然。心旷神怡似飘仙，擎气丹田贯足尖”。炼气功，在形式上大致可分为站、坐、卧三种，三者相辅相成，人体才能更有效的得到全方位的锻炼，且短时间内就会收效。所以，学员朋友不应偏废，轻视待之，现介绍“清灵桩”。

一、姿势

两脚左右分开同肩宽，脚尖平行向前，双膝关节微微弯曲，上身自然正直，含胸拔背，虚腋松腕，头稍前低，舌尖轻顶上牙根，两掌微抬起，左右对称空罩在小腹前，掌心距小腹约1拳左右。十指自然分开伸直，两虎口撑圆，左右拇指平行相对于肚脐旁，两拇指尖相距约5cm，左手食、中、无名、小指自然斜向小腹有下方，右手与左手对称相应，左右食指指尖相距约1cm，两手食指与拇指自然构成类三角形（两手掌仿佛像接在气球上一样），两眼轻闭。

二、方法

1、首先沟通圆灵场信息，意想“灵光灵气布满整个空间，我沐浴在灵光灵气之中，灵光灵气与我溶为一体”1~3分钟（其它各法同理！）。

2、接上式，自然呼吸或随吸气两无名指同时自然缓慢向掌心扳动，余指不变，同时意想“两无名指尖仿佛合成一个灵光灵气笔，沿会阴穴 尾闾 命门穴线路，呈弧形意念光画”，呼气时放松还原，反复修习10分钟以上。

三、收功

- 1、默想“我收功了，我现在很健康，功力很强，我明天将更好”约1分钟。
- 2、用有中指指尖轻轻点按在肚脐上，左手自然下垂于体侧。

- 3、意想“灵光灵气沉入丹田”1~3次。
- 4、接着意想“金津玉液沉入丹田（没有唾液，也必须做吞咽的动作）”1~3次。
- 5、顺势两手掌重叠捂在肚脐上，顺时针方向稍用力旋转小腹九圈（如两个方向都想旋转，则先逆后顺）。


四、要旨

- 1、姿势应始终保持放松状态。
- 2、站桩方向任意。
- 3、修炼过程中，如忘记或不想扳指了，应任其自然。
- 4、意念灵光笔画到命门穴时，可稍静止停顿。
- 5、如出现灵动应自然，勿担心害怕。
- 6、看电视、说话等随时随地均可修炼，但如能清心静修则效果更佳。
- 7、有条件可在花丛、树旁或古庙里站桩，室内可燃点炼功檀香、洒些香水或沸腾助功药物（其它各修炼法同理！）。

五、灵修指南


“要把骨髓洗，先从站桩起”，历来各门派都很重视桩功的修炼，因为它调整身体快，利于人体气机的快速启动，促进和增强督脉与任脉的循环功能，具有炼气养神、祛病健体的作用。我们利用这个特殊的姿势（即人体符），来增强人体生物场强度，当双臂揽成环时，就形成了一个奇妙的气场，正所谓“山环水抱必有奇（气），”它蓄集了天地自然的灵光灵气，可加强人体经脉中的气血运行，经过阴阳交融，水火既济，使四肢百骸，五脏六腑得到充分润泽和滋养。再加上圆灵门独特的“中指活气法”，可快速刺激生发真气、畅通尾闾关窍，短期修炼即可提高气功功能层次。正如苏东坡评价气功时说：“其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可置，比之服药，其力百倍。”

圆灵桩法为什么具有显著的医疗效果呢？祖国医学认为“寒从脚起”，“人老腿先衰”，人的生命发展规律是青年时期下焦实（指肝、肾）、上焦虚（指心、肺），元阳充足，头清目爽；中年以后，变为下焦虚（头重脚轻、腰腿酸软、尿频）、上焦实（头晕脑胀、胸腹胀满、耳鸣），由于心血管衰退而容易引起多种疾病，站桩时采用曲膝下蹲，使身体重心下降来促使上身放松，以纠正和克服上实下虚的不良生理状态，使之保持上部“虚”以利于宗气运行，下部“实”以保持肾精充实。站桩炼功时由于四肢必须保持一定程度的弯曲，那么肌肉、韧带、神经等会相应持续不断的收缩作用，因而促进血液循环重新分配，内脏里储存的血液被活动运转，循环血量就大大增加，使心脏得到很好的营养，血管得到充分的扩张，特别是加强了毛细血管的活动，使血液广泛的把营养物质送到身体各部位，迅速改善物质的新陈代谢，使内脏症结活解、五气顺达、脏腑功能增强，提高人体免疫和抵抗能力，同时由于力、热、电对神经末梢的刺激，使全身舒泰、心情愉快，通过有效的调节中枢神经系统的活动，从而提高神经系统的协调能力，促进大脑皮层中恶性循环的兴奋灶转变成抑制状态，从而对大脑皮层起到保护性抑制作用。所以说：“百炼不如一站。”实践和理论充分的证明“圆灵桩法”在防疾祛病、培元通脉、延年益寿方面的卓著成效（临床治愈病例略。）

引用 报告 回复 

[广告] 海量武术气功资源免费下载

发布主题 回复帖子

快速回复主题 

选项	标题	Smilies
----	----	---------

END 结束

更多内容



【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



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/>