

南少林八宝门丹田功

一：换气法：

每日子时和寅时，到柏树多、环境幽静、空气清新的地方练功。先活动头颈四肢腰膝踝等关节数分钟，面向南方或北方，直立，口眼微闭，下颌微收，两足横开，与肩同宽，双足足尖稍内扣，脚掌心含空，双手自然下垂于两大腿外侧。

从头顶逐渐向下放松，直到脚下，待全身放松后，以口尽量呼出体内浊气，然后以口呼吸法呼吸，吸气时舌尖轻抵上腭，小腹部稍微突起，意念气从头顶百会穴垂直下降至小腹丹田穴处，同时两手向前缓慢顺弧形轨道上抬，至额头两侧上方，上抬时，双手掌指弯曲，指尖相对，掌心向后，拇指稍微朝上。接着微张口呼气，呼气时舌尖放平，小腹内收，同时双手掌翻转，掌心向下，手指相对，从身体前方轻轻下按，直至双掌接触两脚前方的地面，上身随之前俯，而两腿直不可弯曲，意念内气从丹田分作两股向下运行，经过双腿内侧及前侧贯注入两足涌泉穴，并透入地下深处。然后慢慢抬起上身，两手缓慢顺弧形轨道上抬，同时呼气，意念内气从腿后侧及外侧上升，经外髋部返回丹田，双手上提至胸前停住，以口轻轻吐气。随后如前所述，吸气时双手上抬至额头两侧上方，呼气时俯身下压，如此反复练习49次。

正常效应：在练功后一星期至一个月内，头顶心、双手掌心、双脚心会出现发热、发麻、发胀感，腹部发热或发凉并因小肠活动加强而出现肠鸣音，此外还可能出意境上的大、小、轻、重、光亮和身体的非病态发痒、肌肉跳动等现象，练功后出现其中任何一种反应的，便称之为“得气感”。

二：培元功：

站立姿势：身体正直，两脚横开与肩同宽，双脚平行，两手自然下垂于两大腿外侧，百会上顶，下颌微收，口轻闭，舌尖轻抵上颚，双目平视正前方，含胸拔背，双膝微微弯曲，百会穴要与会阴穴处在一条与地面垂直的直线上，身体重心落在两脚心涌泉穴连线的中点上。

坐式：选用一个与膝盖差不多高的硬木凳为坐具，端坐其上，头顶百会穴要与会阴穴处在与地面垂直的一条直线上，松肩含胸，腹部放松，口眼微闭，膝关节屈曲九十度，脚掌全面着地，两脚平行，双膝与肩同宽，双手轻松放在两膝上方的腿上。

选择上述两种姿势的一种，于空气清新，环境幽静，无人打扰，无风直吹的地方练功。

思想集中，神情安静，全身肌肉放松（特别注意放松会阴部），双目垂帘，舌尖轻抵上腭，鼻呼鼻吸，呼吸柔和自然，意念轻微地集中在头顶百会穴和丹田处，意守三至五分钟，意念转到天上，想象天上日、月、星的精华是一种金黄色（或者是红的亦可）的气体充满了整个天空，自己置身于这个金黄色的空气之中。然后采用顺呼吸法呼吸，鼻呼鼻吸，先呼后吸，吸气时想象天上日月星辰的精华随着吸气从头顶百会穴流入，顺着中脉垂直下行，经过心轮膻中穴下达丹田穴，并想象这些精华之光气慢慢地充实润泽整个下腹部，吸气的同时要柔和地收提睾丸收缩肛门。呼气时，意想体内浊气从心窝处向体外呼，并同时放松睾丸和肛门。如此一呼一吸，反复练习。

每次练功半小时至一小时后，即可收功。收功时，两手重叠，以左手心劳宫穴按压在肚脐上，右手搭在左手背上，以肚脐为中心，先按顺时针方向（左

下右上，女子练法方向相反），由内向外速度均匀地轻轻揉转十八至三十六圈，然后换为逆时针方向，从外向内揉转十八至三十六圈。然后将双手掌相互搓擦至发热后轻擦颜面部十八次，放松全身肌肉，缓行十数步后功毕。

练功要领：全身舒松，形静如眠，调息柔和自然，意守丹田宜淡，似守非守，若有若无。心情舒畅，怡然自得，精神愉快，神态从容自若，断灭一切杂念，达到静水无风，秋月无云，清澈洞明，恬淡虚无的境界。

正常效应：百分之九十的人在练功后第十天左右，自觉在吸气时腹部有轻微的发热感，发热部位因人而异，同时腹部出现“咕咕”的肠鸣音，矢气增多，一个月后腹部发热面积逐渐扩大，两个月后腹部发热似温水流动样，全身有温暖的舒适感，口中唾液增多，三个月后气力大增，小腹热感更甚（与病态的燥热不同），有时还会出现小腹部轻微的跳动感，部分练功者腹部还可出现气团感。出现上述感觉后，称之为“火烧丹田”，这是初步具备丹田内功的重要标志。练功三个月后，极少数练功者腹内的“气团”可以沿着任督二脉行走（即气通小周天）。

添火功

练功时取站、坐、卧三种姿势均可。全身放松，呼吸柔和自然，口眼微闭，舌舐上腭。以左手掌心紧贴在神阙穴上，右手掌搭在左手掌上，掌心均朝向肚脐。意念集中在左手掌心下的神阙穴上，意守1~3分钟后，双手按顺时针方向自左至右，自上而下，从内向外，由轻至重，速度均匀地揉摩腹部，手法匀轻勿重，勿疾亦勿徐，以手掌与腹部皮肤既不相对摩擦，又不要因为手掌按压过重而感到腹部疼痛为宜。按揉时，呼吸和意念应与手掌的揉动密切配合。手向

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/>