

黄山胎息功法 安徽旭华值得信赖 胎息功法培训学校

产品名称	黄山胎息功法 安徽旭华值得信赖 胎息功法培训学校
公司名称	安徽旭华企业管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	合肥市包河区华东乐汇城5楼
联系电话	15055115016

产品详情

自然胎息状态；

练习日久，每次闭气默数的数字可达数百以至数千，在此期间将自然出现胎息状态。收心求静，是道家的修身养性、打坐参禅，也是基本功。入坐前，先将衣服上的钮扣解开，宽衣解带，全身内外放松，心里预先要有一种愉快感，用舒畅愉快、乐在其中的情绪来帮助入静。。数日后，气从泥九宫流入脑，过夹脊下行尾闾，次于丹田，上冲心中，过咽喉而入舌下。

在初级到中级胎息阶段，口液产生的功能，特别旺盛，淋淋如雨，咽不绝口，胎息功法培训机构，甘甜香味，美快无比。具体练法：每日午后午前取仰卧式，瞑目静心，摒绝杂念。先鼻缓缓吸气，吸气极满后闭目不息，随即默数数字，自一至百以上。就觉有一团气，后升前降，归入中田，急行卯酉周天一遍，封炉收之。这种景象不是经常可见的。

坐功要领：盘膝端坐，脚分阴阳，手掐子午，二目垂帘，眼观鼻，鼻观心。闭口藏舌，舌顶上腭，呼吸绵绵，微降丹田。服气法：当丹田微微发热时，闭目存神，闭口，用鼻缓缓吸气。意想真气出鼻吸入，充盈满口，黄山胎息功法，然后将此真气咕咚一声吞下，意念直送丹田，用口呼出体内浊气。先睁开眼睛，双手搓热，搓门24次，然后顺时针、逆时针摩腹各24次，再用剑指从眉心沿脑中心线由前至后搓24次，然后放松，走动一下，以便气血通畅。

闭气法：服气后可依下行功，深深吸气一口，舌抵上腭，凝田，胎息功法培训学校，两手握拳置于膝上，闭气不令其出，到忍无可忍时再用鼻呼出浊气，调匀呼吸。这时玉液从口壁涌出，充盈满口，须咕咚一声吞下，意送丹田，再行第二次闭气。。数日后，气从泥九宫流入脑，过夹脊下行尾闾，次于丹田，上冲心中，胎息功法学校，过咽喉而入舌下。先睁开眼睛，双手搓热，搓门24次，然后顺时针、逆时针摩腹各24次，再用剑指从眉心沿脑中心线由前至后搓24次，然后放松，走动一下，以便气血通畅。

黄山胎息功法-安徽旭华值得信赖-胎息功法培训学校由安徽旭华企业管理有限公司提供。安徽旭华企业管理有限公司为客户提供“ 养生服务 ”等业务，公司拥有“ 旭华 ”等品牌，专注于教育、培训等行业。欢迎来电垂询，联系人：宿老师。