

# 辟谷功培训机构 六安辟谷功法 安徽旭华公司

|      |                       |
|------|-----------------------|
| 产品名称 | 辟谷功培训机构 六安辟谷功法 安徽旭华公司 |
| 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

清理自身仓库，以达到的目的，

二是开发人的智慧，增强人的灵感，人类饮食包括素食和肉食是生存的必要条件，但饮食只能给人类提供能量，却不利于开发智慧。辟谷就是不食五谷，又称休粮。它是一种功法，六安辟谷功法，又是内功到一定程度自然出献的功能。辟谷的目的不是要节约粮食，素食的规定在佛道两教是作为戒律的。对内功者来说，素食和辟谷的要求并不十分严格，但肉食总不利于开发功能和智慧。

练功姿势主要取站式 and 端坐式两种。

站式：两脚平行与肩同宽，双膝微曲，两臂自然下垂，松静站立。

端坐式：坐座俱前三分之一，两脚平行，与臂同宽，上身正直，大腿与小腿成90度，两手放于双膝之上，手心朝下。

端坐式为例：

- 1、预备。自然端坐，全身放松（头、颈、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝，依次放松）双目平视，面带笑容。
- 2、自然调息。调息时间三到五分钟，把呼吸自然调整的深、长、细、匀，通过调息慢慢进入气功态（松静地、心平气和的一种状态）。
- 3、鼻吸口呼，吐出浊气三口（注意要深吸，深呼，吸气要深，吐气要净）。

4、吐出浊气三口后，用口吸气，吸入之后，辟谷功培训课程，如食饭如喝水，咽入体内，用意念送入下丹田，连做九至三十六次。注意食气时要轻轻地吸，缓缓地咽，不要操之过猛过急。

5、收功。首先想一想下丹田，暗示自己要收功了。再双手相叠，男左手在里，女右手在里，轻轻地按在肚脐上，先顺时针由小到大转九周，再逆时针由大到小转九周，辟谷功培训学校，之后两手轻轻地按在肚脐上，稍停片刻。合掌、搓手、浴面、梳头、沿耳后搓腮，胸前合十然后将手放下，收功完毕。

### 辟谷功的注意事项

静功，神不外驰气自定，将心火降下来，将水升上去，然后通过大脑微循环，转化为津液滋润身体各、各细胞，提升人体功能，提高动力，推动人体生命的源动力。。对于练内功的人来说，不食肉类饮食，辟谷功培训机构，或者不食爬行类等胎生动物，就基本可以了。生理学把人体功能活动的调节机制分为三种。即神经调节、体液调节和、组织和细胞的自身调节，其中神经调节是人体内的调节机能。

辟谷功培训机构-六安辟谷功法-安徽旭华公司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是从事“养生服务”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供高质量的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：宿老师。