

养气呼吸法

呼吸吐纳、导引行气的注意事项

(只列举几点常识，更多内容可上网搜索)

①不要在过饥或过饱的情况下练习。

②采用坐姿。

【可打坐：散盘腿、单盘腿、双盘腿或不盘腿，(站姿亦可)只要能做到自然放松、舒服轻松就行。】

③闭上眼睛、嘴巴，牙齿轻扣，只用鼻子通气。

④采用腹式呼吸(可通俗理解成用腹部呼气与吸气，日常生活中要养成腹式呼吸的习惯，具体可上网了解)。

⑤下丹田，即整个腹腔。

【有上丹田(整个颅腔)、中丹田(整个胸腔)、下丹田之说，常说的“气沉丹田”实指气沉下丹田。(注意：腹腔描述的是空间，而非器官形体)】

要旨、要领、要诀

四个字：顺其自然。

步骤：

1. 吸气。 2. 闭气。 3. 养气。 4. 呼气。

“吸气”、“闭气”、“呼气”的“气”，指空气、呼吸之气。

“养气”的“气”，指能量。【同“炁”(qì)，与真气、内气、元气等术语同义。】

1.吸气

吸一口气到下丹田，可浅吸，可深吸。

初学者可先采用深吸的方法，容易见效，以提升练功的动力；

熟练后则采用浅吸的方法，轻松自然，效果更佳。

初学者如果喜欢轻松自然的练法，也可直接采用浅吸的方法。

2.闭气

然后开始闭气，可久闭，可短闭。

闭气时间：

因每人体质不同，假若把自己能闭气的最大时长比作是十成，

你可闭至十成，或九成，或八成，.....，或一成；

你也可以只短暂闭住几秒钟...

【你甚至可以不去特地要求自己须闭气多久，轻松、自然、缓慢地吸气与呼气也可(但请不要忽略了第3个步骤)。】

初学者可先采用久闭的方法，容易见效，以提升练功的动力；

熟练后则采用短闭的方法，轻松自然，效果更佳。

初学者如果喜欢轻松自然的练法，也可直接采用短闭(或不闭气)的方法。

3.养气

在闭气的过程中，

观想吸进来的这团空气，吸入抵达下丹田时，转化变成了一团能量，被你的下丹田所吸收。

【古人将“养气”这个过程称为采气，也叫纳气、聚气、凝气、补气、化气... (本文均用“养气”一词，以便理解)】

4.呼气

最后轻松、自然、缓慢地呼气...

【再次强调，呼气与吸气都只用鼻子。(具体参考上述中的“注意事项”)】

过渡阶段

久而久之，

{建议每日练习三次，每次练习 10 分钟以上(若能半小时更佳)。

【次数与时间可自己调整（功纯则效速，功少则效缓）；

短则几周，长则数月...

体质强者或用功者也可几日内便有功效(因人而异)。】

初学者不必强求，循序渐进，自然而然地，甚至不知不觉地就静坐了很久；

由被动化为主动，事半功倍！}

你的下丹田会有一团“热气”，即传统养生文化中所讲的真气，也即内气、元气...

(训练日久，每次练习到一定时间都会有这种“热感”的；

或半小时出现，或十分钟出现，因人而异。

日常生活中的行住坐卧间亦可练习养气呼吸法，

“热感”、“热气”便能时时伴随，不静坐亦生功效)

如此所生之功效，即养生气功学里所指的气功、内功、内力...

(把过渡阶段之前的阶段简述为“第一阶段”)

进阶阶段

如果出现了过渡阶段所描述的现象，

你便可以开始进阶练习了...

第二阶段

此时，你会发现你无须闭气了，

只须在呼吸的时候，时刻观想着下丹田不停地吸收着能量；

也会有同样的效果，甚至更好、更轻松、更自然。

第三阶段

此时，你又会发现你无须在呼吸的时候，时刻观想着下丹田不停地吸收着能量；

只须在呼吸的时候，时刻观想着下丹田，

也会有同样的效果，甚至更好、更轻松、更自然。

此时，你可以继续练习第三阶段的方法，亦可练习其他“进阶练法”。

【推荐《中华传统养生文化：经络疏通之小周天运行法》

(附件：<http://pan.baidu.com/s/1mgn30rI>)。

当然你也可以在第一、第二、第三阶段或未练习本养气呼吸法之前就开始练习小周天运行法，也欢迎喜欢练静功或静坐的朋友学习小周天运行法，只要你觉得适合你自己便可以，练习起来会觉得更简单、更自然... 总之，各有所好，各取所需，因人而异，顺其自然。】

方法不是死的，过程与阶段也只是相对的：

也可以在第一阶段，就开始使用第二或第三阶段的方法...

也可以在有了第二阶段的能力后，仍然使用第一阶段的方法，或开始使用第三阶段的方法...

也可以在有了第三阶段的能力后，仍使用第一或第二阶段的方法.....

同理，也适用于“进阶练法”。

——只要你觉得这样更适合自己、过程更舒服、方法更自然、效果更好就可以。

【后注：

养气呼吸法不仅养气，更能养心；

此法传统养生文化的基础上整编而成，

以中医经络学、气功医疗保健法等为架构，

配合古传呼吸法(如孙思邈呼吸法、瑜伽呼吸法)的原理，

综合参考了《太极拳心法》、《张三丰静坐修行次第》(《36 诀》)、《黄帝内经》等，

重点参考了“宝瓶气修法”的常见几个版本，

简化整编而成如今的《养气呼吸法》，

(在不失原旨的前提下，语言尽量做到简洁明了，尽量避免使用修行术语)

并且还会在今后与大家的交流跟探讨中不断地进行修正、完善、更新。

如遇难题或有相关不明之处，

欢迎前往下方网址来提问与交流——

<http://yuanwushi.com/forum.php?mod=viewthread&tid=155&page=1&extra=#pid612>，

愿与诸位一起探讨，相互学习，指点彼此，共同进步!】

太极行功，功在调合阴阳，交合神气，打坐即为第一步下手功夫。

行功之先，犹应治脏，使内脏清虚，不着渣滓，则神敛气聚，其息自调。

进而吐纳，使阴阳交感，浑然成为太极之象，然后再行运各处功夫。

----- 《太极拳心法·行功法》

有导引行气、乔摩、灸、熨、刺、炳、饮药。

----- 《黄帝内经·灵枢·病传篇》

导引则筋骨易柔，行气则其气易和也。

----- 《黄帝内经太素》

故修养家咽津纳气，谓之“清水灌灵根”。

----- 《本草纲目》