

道家丹田呼吸法

一、首先点按脐下一寸的丹田穴，力度不轻不重，每3—5秒点按一次，大约点按30次左右即可。

二、以仰卧练功为最佳，全身放松，双手置于小腹上，左手在下，右手放在左上，拇指交叉，使两手合谷穴放一起，开始练功：采用自然呼吸法（鼻吸口呼），从呼气开始，呼气时，唇微开，齿微叩，口呼气。舌抵下齿龈，小腹膨隆，四肢全身均放松，用意念轻轻引气，使气下丹田，引气下行要逐渐进行。不要勉强用力，逐步可以感到每次呼气都有一股暖流送往下丹田。练功一段时间后，会出现肠胃运动加强的现象。吸气时，用鼻吸气，轻闭口，齿叩合，舌抵上腭，小腹自然回缩，两足趾收缩，轻提肛门。以上一呼一吸，均要求呼吸缓慢清匀，悠闲绵长。

呼气时，气沉丹田，练习日久，就会在丹田处产生一股温暖的气团，轻揉地活动。这时，可以意守丹田，不要用意太多地往小腹送气。

当意守丹田练功一段时间后，丹田气已经充实，小腹气足，会阴有跳动感，后腰发热，此时真气自然发动。即沿督脉上行，用意念随气运行，由下丹田会阴、肛门、尾椎、脊椎、后项，达到顶上丹田中。呼气时气自然归于丹田，至此，小周天已打通。

附赠：

看光诊病

看光是开发人体潜能的一种训练方法，各个门派的训练方法各异，但功效完全一致，今将道家龙门开发看光功能的方法公布于世，以造福有缘人。

方法：掌心向下十指相对，相对的过程中凝神看指尖，两手的中指不要全接触上，要保持半公分的距离，两手横向移动或上下移动都行，一般都是横向动，手最好就在上面亮下面暗的地方，然后定睛凝神看指尖前有什么东西，一两次的修炼后，再个人都会看到指尖前有光柱，颜色各异，修炼日久可进行对他人人体的看光修炼，待修到定睛 1 分钟内即可察看别人周围的光色，便可进行对他人诊病。

诊病：人体周围如果是白色或银白色的标志此人身体健康，如果是灰色的说明对方有病，颜色越灰暗对方的病情越重，如果发现对方头上出现黑光，就标志着这个人已经不行了。