

打坐：可以自然盘、单盘或者双盘
右腿在里面，左腿在外面，阳包阴

注意：

- 要选择静室
- 要避开风
- 要避开地面，准备蒲团、禅凳，不能有靠背
- 灯光要调温和
- 身体要直而不僵、松而不散
- 要先给祖师爷上香
- 初级打坐方法不提倡动意念，心中若有杂念，就用拳头轻轻砸一下
- 坐是一炷香的时间（30-45 分钟）
- 双目要微闭，眯出一条线，下巴稍微向下收一点
- 上盘之后不论发生任何事情都不可以停
- 呼吸：
 - 心浮气躁的时候要深呼深吸
 - 出现昏沉的时候要浅呼浅吸
- 一定要记得收功
- 筑基女的要打坐坚持 49 天，男的 64 天，早上卯时（6：30 左右）面对东方可采纯阳之气
（女的三年，男的九载可以修成）
- 冬至打坐很重要
- 想要神通快，火旺，夜里子时，面对北方，再持咒，功力恢复比较快，能运动符咒的时间会提升
- 为了练气比较快的话，可以选择下午的酉时，面对西方打坐，采精气
- 家中阴神比较多，阴气旺阳气弱的话，可以选择中午的午时，面对南方打坐，采纯阳之火，驱逐阴气
- 想要招神招将，就面对东方打坐，每个初一十五，初一在早上卯时，十五在夜里子时

膝盖放毯子，支撑起来

深呼吸九次，舌舔上腭，双手放膝盖

然后回来相抱与肚脐，两个大拇指要扣在肚脐眼上



然后手向上托



双手向外划开



然后左手上，右手下，形成一个太极



左手握拳，大拇指可以在里面，也可以放在外面



左手握拳，右手开掌，然后右手抬肘



再像太极运行一样





左拳搭在右手的中心



收功：

将两手向外推，然后开掌

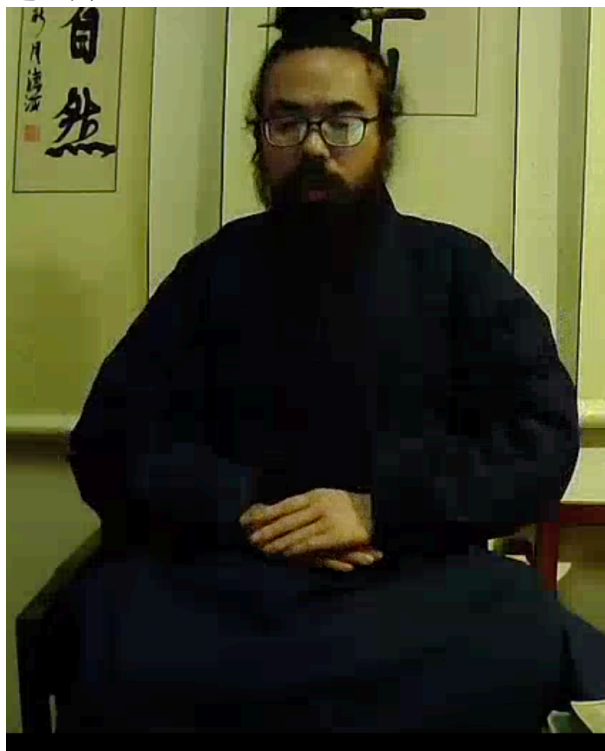


然后抱，向下走，下了檀中之后两手合一





进入丹田



双手向外翻然后两大拇指停在肚脐眼



左右揉腹各九次，先是从左到右，由小到大，揉的时候手的动静不要太大，在从右到左，由大到小

之后腿放开，拍打，从里到外转着圈拍打九次



然后收盘，双手搓热，然后听在肚脐眼处



向后划，然后停在腰眼部位，趁着热力在衣服里面搓腰眼





搓热之后再从后面挤压过来





沉肩坠肘，向上托



古籍资源100多万卷可供查阅

只做精品古籍收集 历代古藏分类大全 代找、代查古书籍

方式一：扫码(比较准确的找到)



用拼多多直接扫码进入店铺
或者截图后保存到手机扫码



方式二、搜索店铺“星星闪光芒”

1、选择搜索方式



2、选择店铺

3、打入名称:
星星闪光芒



如果不会操作，请联系

方式三：18661173160（同微信）

QQ:905503355



从内到外揉眼睛九次，洗面三十六次

