

簡易筋絡運動養生法

凡是練功運動健身達到健康目的，不外乎：（一）恆心勤練（二）放鬆身體（三）自然舒適，此三種要件。

本簡易筋絡養生法乃為調理經脈而設，有恆心練習即可祛病養生，百日之功即可見效。減少醫藥之煩。

練習時全身放鬆，自然呼吸即可，男的以8的倍數，由左向起式動作之。女的以7的倍數，由右向起式動作即可。

年老體虛者先以文練吐納（10-20次）或以步行（三至五公里）的方式養氣較好。

註：吐納即調呼吸。文練即以長息，慢慢吐，慢慢吸。體虛者須禁房事一段時間。練功者切忌剛起床時即如廁，須練功後半小時才可如廁。

此養生功法看似平常，但其蘊藏無限生機與活力乃千百年來道家駐顏養生方法，只要恆心勤練即可祛病延年，駐顏養生。

簡易筋絡運動有九種功式，功法如下：

（各式功法可依個人身體狀況酌予增減）

1. 輕拍臍位

身體兩臂自然下垂，兩腳與肩同寬站立。左手曲肱於後背腰部，右手彎曲以掌心輕拍臍位。



本功可激發體內之熱能，以活氣血行功。

2. 雙腕互擊

身體站立，兩腳與肩同寬，雙手平行提起與胸口同高。

雙掌向外張開約15度，兩手適度開合，手腕部位互敲即可。



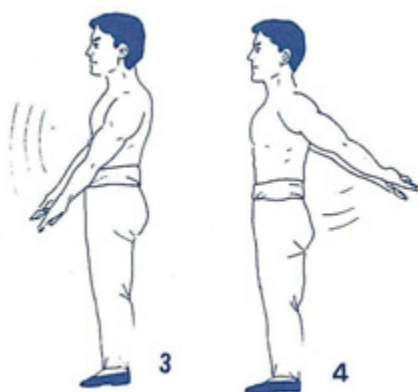
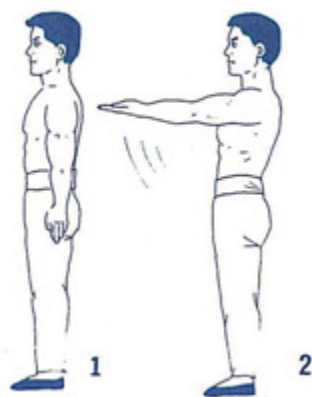
本功互相敲擊之震波有益末梢神經血液循環暢通。

3. 甩手行功

身體站立，兩腳與肩同寬，兩手自然下垂，掌心向腿。

平行提至胸口高度時，同時翻掌，掌心向上，續甩兩手。

待下擺之同時翻掌，掌心向下，朝背後上甩，反覆動作即可。



本功乃可增強心肺功能。

4. 前俯後仰

身體站立，兩腳與肩同寬，兩手自然下垂，屈體彎腰，雙腿繃直，雙手沿小腿盡可能抓腳脖子，頭略抬上，再慢慢下勾連續三次，吐氣後，上身慢慢抬起，兩手沿腿上行到腰兩手卡腰（拇指在前，四指在後），上身後仰，身體豎直後仰，亦連做三次（為一次行功運動）。



本功可增強腰肌與腹肌的活動功能，以及壯腰健腎的作用。

5. 左右旋腰

身體站立，兩掌在胸前交會相扣，成抱球式，掌距胸一尺許，同時左腳向左橫半步為馬步（或直立式）兩眼盯看扣掌，向左轉腰，下肢不動，頭、眼、臂、隨腰轉到盡頭，再向右轉，如此反覆練習。



.....
 本功可增加脊椎活動力，有助疏通任督二脈，帶脈亦得到調理，可消除大腦疲勞，促進生理機能改善。

6. 垂直蹲膝

身體站立，兩腳並攏，兩手掌貼於腿側，頭、頸、腰、下，可自然下垂，如不能者，可用手輔助。兩手盡直下垂，兩手盡直下垂，兩手盡直下垂。



.....
 本功可增強下肢筋脈強健（嚴重心臟病者慢慢做，不可急促運動）

7. 擺手側腰

身體站立，兩手插腰，
左腳向左橫跨半步，伸
右手，側腰向左傾身，
起右手輕拍左肩後回正，
換左手起側腰向右傾身，
拍右肩，如此反覆即可。

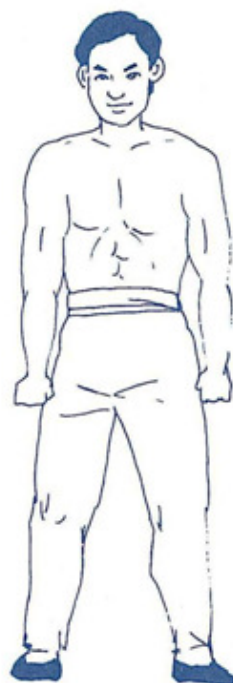


本功有益心經及膽經之強壯。



8. 握拳增氣

身體站立，兩臂自然下垂，拳緊趾，反注
同雙心握抓稍覆意：次數不可太多。
體，握後拳，片刻全八次。
寬手向雙地停做七次。
立，自氣全身瞪身八次。
兩腿、用力遠放即可。
腳下側閉力遠放即可。
與垂，氣足方（反注
肩，拳緊趾，反注

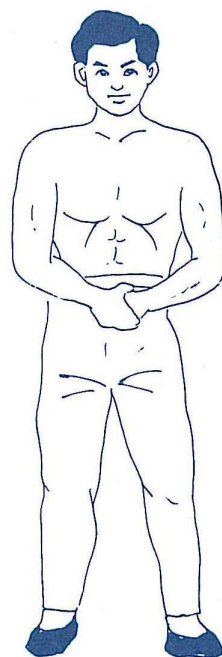


本功有助於疏通肝經，
藉目採外陽補內陰，同時
全身用力對增強體力調和
氣血，有明顯功效。



9. 收功法

肩呼三丹
與緩下歸
腳緩臍氣
兩（於引
，吸疊念
立緩交意
站呼掌，
體緩雙位
身寬）部
同吸吋田
或臍部
即可。



非人作行
論莫奉
莫惡善
談諸眾
閒

