

稿專

內照養生法

(十六)

海修練的時候，因氣納在

腎欲漸長漸多，這些生理的演變是身體素質強壯輕實的現象。

要注意一點，若婦人練功，經期間暫停。

偏差與救偏差。

修練得法，氣觸循意所去，運行不偏不倚，此

為正運，如果運行不正，中選式不正確或姿勢不准，筋肌不松骨節被扭，這

個時候，氣力精神就會由

後可令修練的人增大食欲

而難以堅持修練，其解

法。

一，疲困與解疲困，意寧氣海之時不可太着氣

聚不去而見脹痛，此系走

法。

練功的方法一般有坐，臥，鼓腹使其過凸，只能柔和

站三式，年老久病的人

自如，此為當法，

陽鳴之候，是丹田得

氣陽胃蠕動的好現象，過

而消耗，形成疲困之狀

即可。

四，沉睡與入境，是修練得

法。

感，往往在意寧丹田氣

中，此為入境，是修練得

法。

練者閉目，耳靜，心平，

不醒不睡神收斂在意寧之

中。

修練得

法。

偏了，解救之法，是當在

走

法。

還魂跌打酒

擦器皿

▲靈活批發

無任歡迎

▼

域多利紫菜

西安雲南普洱茶

十二安瑞春源普洱茶

良友西安雪耳

還魂跌打酒

擦器皿

▲靈活批發

無任歡迎

▼

標記洗地氈

門專

價，潔洗名種地

電話25特平化

3，晚洗石米洗窗

5六時後牆

2

2257

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7

7