

余之氣功爲家傳武學,演繹自龍虎八掛拳,且尊傳武學淵黃老先師之修悟,即道德經,黃帝內經提參負陰抱陽意理之無限延伸。

開氣門之修爲法則:

A清鼻易理:

鼻通醒腦,腦明而能清,清而方能靜.於天時(4:15~5:15)清鼻完成,可鼓動陽動能達到清陽升而引出陽能. 7:30之後完成清鼻,可鼓動心肺功能達到養生效益.

B清鼻動作要點:

- 1.準備2杯300~500cc之淨水(不可冷熱參合,以免造成能量不穩定象),一杯加入些微鹽巴,取其正負陰陽離子,(若7:30之後清鼻則不須加鹽巴),另一杯自製能量水本身飲用.
- 2.先找出定位點: 雙腳著地與肩同寬平行,湧泉穴有承受壓力的感覺,雙掌掌心朝外引天地能量共振,掌心有熱漲及指尖微麻之感,即爲鼓動點.
- 3.先雙腳外扣,柔手後再吸氣,雙手中指密觸,不吸不吐拇指水平對碰成一心形後吐氣,輕貼置於氣海處,一手不動伸出另一手拿薄鹽水含一小口(前3口含小口量)放回,尾閭鼓動,先提腳後跟再微抬頭,攪動舌根(儘量採迂旋式攪動),鼓動3聲後即可向正前方吐出(勿往左右雙側吐,造成能量不穩定象),1杯可連續作8~12回.

C喝能量水:

意在喚醒全身細胞,強化人體免疫系統.

將另一杯水以雙手掌心(屬陽)捧起,意念貫注能量於杯水,靜定規律數息15秒後,再以指尖(屬陰)端杯就口,徐徐吞嚥每一小口,只要喝150cc以上即完成(此自製之能量水只適本身飲用之)

## 太極心法之立姿緩息三動式

### (一) 立姿調息式：

1. 雙腳著地平行約與肩同寬，先借一口氣尾閭鼓動，吸氣雙手(掌向上)引氣至臍中後定(不吸不吐)穩定數息五下，配合數息同時雙掌翻轉向下，再吐氣雙手緩緩放下至大腿兩側。(吐氣時肩井穴放鬆，尾閭不鬆回)
2. 吸氣雙手(掌向上)引氣至臍中後定(不吸不吐)，穩定數息五下，配合數息同時雙掌翻轉向下，再加上同時頭往後仰再回正，吐氣時肩井放鬆雙手緩緩放下至大腿兩側，尾閭不鬆回。
3. 與第一動同，但閉上眼睛。吐氣雙手緩緩放下至腹部時尾閭才鬆回沉陰隱。

### (二) 龜息吐納式：

1. 自然吸氣,雙手引氣至腹部時定住，雙手拇指水平對碰，餘四指斜向下，食、中指接觸成心型(不吸不吐)，以肚臍為中心點貼置於腹前再緩息，提尾閭吸氣抬頭後仰向前彎腰吐氣，頭部不動至小腿稍有緊繃感，即可吸氣,用命門的力量回正再緩息，肩井放鬆尾閭放鬆。
2. 提尾閭吸氣抬頭後仰向前彎腰吐氣，頭部不動至命門及兩腎稍有緊繃感，即可用命門的力量回正再緩息，肩井放鬆尾閭鬆回。
3. 提尾閭吸氣抬頭後仰向前彎腰,頭頸向前延伸吐氣，至頸部兩側經絡有緊繃感，用命門的力量回正再緩息，肩井放鬆尾閭鬆回，低頭雙腳外扣。

### (三)納督百會式：

1. 保持龜息吐納架式(低頭雙腳外扣)，提尾閭吸氣抬腳跟頭回正，不吸不吐頭後仰再回正(身體保持平衡)，吐氣時低頭腳跟緩緩放下再緩息，尾閭鬆回。
2. 依上一步驟，以不同高度再做二次，每次測試不同高度尋找自己與自然界能量波頻之共振頻，全部做完尾閭再鬆回。

### 收工動作：

吸氣雙掌掌心向上，置於氣海前.不吸不吐兩掌離位至腰部兩側,吐氣緩緩放下至於兩腿側前。

注意事項：上述動作最好於天時(4:30~5:30)前完成效果最佳，但最遲於7:30 前完成.