

## 鬆靜功路線表

呼一口鬆，吸一念靜

### 第一條路線 - 身體兩側

自然呼吸

吸氣時默念靜

呼氣時口念鬆（注三）

頭頂

頭部兩側

頸部兩側

兩肩（略向下沈）

左右上臂兩側至兩肘關節

左右前臂兩側至兩腕關節

左右手背至指尖

精神注意力集中在大拇指尖一分鐘（注六）

兩腋下

腋下兩側至腰部兩側

腰部兩側至臀部兩側

兩大腿外側至膝頭兩側

兩小腿外側

兩腿面

兩後腳跟

精神注意力集中在腳跟一分鐘（注六）

### 第二條路線 - 身體背部

自然呼吸

吸氣時默念靜

呼氣時口念鬆（注三）

頭頂

頭部背後

頸背

兩肩到中背（上背）

中背到後腰（中背）

後腰到下臀（下背）

兩大腿後面

兩膝窩

兩小腿後面

兩腿跟

兩腳底

精神注意力集中在湧泉一分鐘（注五、六）

### 第三條路線 - 身體前面

自然呼吸

吸氣時默念靜

呼氣時口念鬆（注三）

頭頂

面部

頸部

胸部

上腹

下腹

兩大腿前面

兩膝關節

兩小腿前面

兩腿面

十腳趾

精神注意力集中在足拇趾內外側一分鐘（注六）

### 第四條路線 - 身體裡面

自然呼吸

吸氣時默念靜

呼氣時口念哈（注四）

頭頂

大腦至口腔

內頸和咽喉

心和肺

肝和胃

腎、腸道和膀胱

內大腿

內小腿

腳掌

精神注意力集中在湧泉一分鐘（注五、六）

氣歸丹田（注八）

吞津

散步或睡眠

注：

一 開始放鬆第一條路線前，體態要鬆中有緊，緊中寓鬆，直而不僵，鬆而不懈。

二 如血壓低或貧血者在練功中有頭暈現象，第二路線改為由腳跟上行到頭頂。如頭暈未能改善，第一路線同樣改為由指尖放鬆到頭頂。

三 如念送音比鬆音舒服，改念送音。無論念鬆或送，聲音要平均、緩慢、細長、柔和，不可急速、生硬。

四 如念呵音比哈音舒服，改念呵音。無論念哈或呵，聲音要平均、緩慢、細長、柔和，不可急速、生硬。

五 湧泉為屈足卷趾時，出現凹陷的地方。

六 精神注意力集中，感受能量震動，如能從一分鐘延長到三分鐘，效果更好。

七 每次練習可從第一線放鬆到第四線放鬆來回做三次才氣歸丹田。

八 精神注意力集中在丹田一分鐘後，想象後腰正中產生吸力，把前身小腹輕輕後拉，小腹收縮，精神注意力集中在後腰正中前二三寸那區，心平氣和，凝神意守至小腹自然鬆開。

九 如能達練鬆靜功的理想效果，收功後，隨全身感覺鬆外，頭應感不重不熱，腳掌相對溫暖，丹田有暖流的感覺。