

# 「奇經八脈+全身周天」功法講義

2010. 11. 05

2014. 01. 26 修正

2014. 09. 11 修正

by 白光

白光累世記憶與能力的恢復，用此功法所練出來的能量來通奇經八脈及其所經路線上的穴道，練奇經八脈是仙道(丹道)修練過程中必練及必通的能量通道，此功法用途是用來**打通奇經八脈及增加奇經八脈能量的流量**。

- 1、任督二脈(小周天功法)
- 2、帶脈
- 3、衝脈
- 4、陰蹻脈
- 5、陽蹻脈
- 6、陰維脈
- 7、陽維脈
- 8、全身周天

奇經八脈+全身周天(個別運行)：

- 一、**任督二脈(小周天功法)**：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至會陰→停氣在會陰→吸氣至百會穴→屏氣在百會穴→吐氣至會陰→停氣在會陰→吸氣至百會穴→屏氣在百會穴→吐氣至丹田→停氣在丹田。
- 二、**帶脈**：吸屏吐停(丹田)→吸氣逆時針轉至命門穴→屏氣在命門穴→吐氣逆時針轉至肚臍→停氣在肚臍→吸氣順時針轉至命門穴→屏氣在命門穴→吐氣順時針轉至肚臍→停氣在肚臍。
- 三、**衝脈**：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至太衝穴→停氣在**太衝穴**→吸氣至**人中穴**→屏氣在**人中穴**→吐氣至丹田→停氣在丹田。

- 四、**陰躄脈**：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至照海穴→停氣在**照海穴**→吸氣至**睛明穴**→屏氣在睛明穴→吐氣至丹田→停氣在丹田。
- 五、**陽躄脈**：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至朴參穴→停氣在**朴參穴**→吸氣至**睛明穴**→屏氣在睛明穴→吐氣至丹田→停氣在丹田。
- 六、**陰維脈**：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至築濱穴→停氣在**築濱穴**→吸氣至**廉泉穴**→屏氣在廉泉穴→吐氣至丹田→停氣在丹田。
- 七、**陽維脈**：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至陽交穴→停氣在**陽交穴**→吸氣至**風池穴**→屏氣在風池穴→吐氣至丹田→停氣在丹田。
- 八、**全身周天**：吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至湧泉穴→停氣在**湧泉穴**→吸氣至**夾脊穴**→屏氣在夾脊穴→吐氣至勞宮穴→停氣在**勞宮穴**→吸氣至**臆中穴**→屏氣在臆中穴→吐氣至丹田→停氣在丹田。

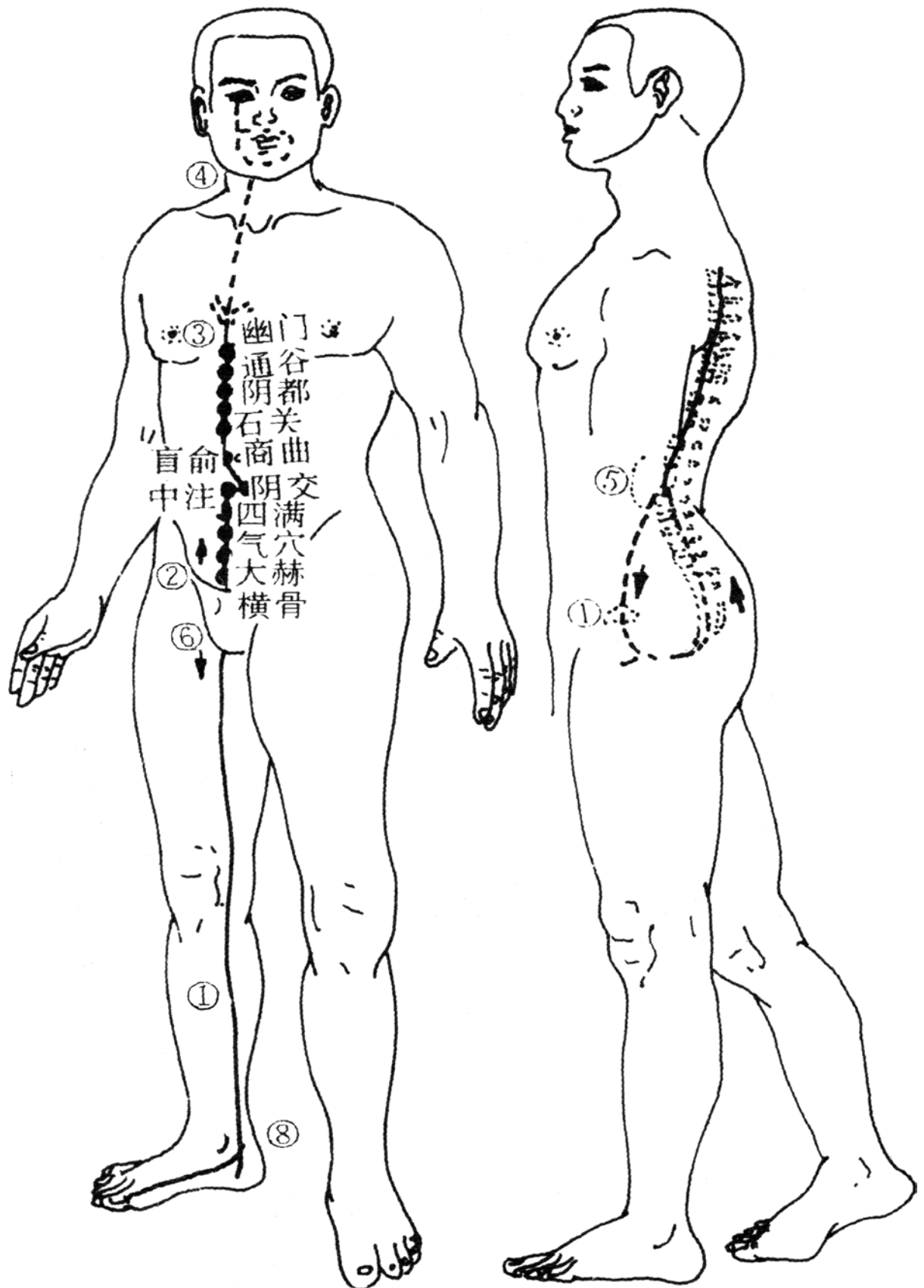
### 奇經八脈+全身周天(八合一)：

吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至會陰→停氣在會陰→  
 吸氣至百會→屏氣在百會→吐氣至會陰→停氣在會陰→  
 吸氣至百會→屏氣在百會→吐氣至丹田→停氣在丹田→  
 吸氣至命門→屏氣在命門→吐氣至肚臍→停氣在肚臍→  
 吸氣至丹田→屏氣在丹田→吐氣至太衝→停氣在**太衝**→  
 吸氣至**人中**→屏氣在人中→吐氣至照海→停氣在**照海**→  
 吸氣至**睛明**→屏氣在睛明→吐氣至朴參→停氣在**朴參**→  
 吸氣至**睛明**→屏氣在睛明→吐氣至築濱→停氣在**築濱**→  
 吸氣至**廉泉**→屏氣在廉泉→吐氣至陽交→停氣在**陽交**→  
 吸氣至**風池**→屏氣在風池→吐氣至湧泉→停氣在**湧泉**→  
 吸氣至**夾脊**→屏氣在夾脊→吐氣至勞宮→停氣在**勞宮**→  
 吸氣至**臆中**→屏氣在臆中→吐氣至丹田→停氣在丹田。

# 帶脈



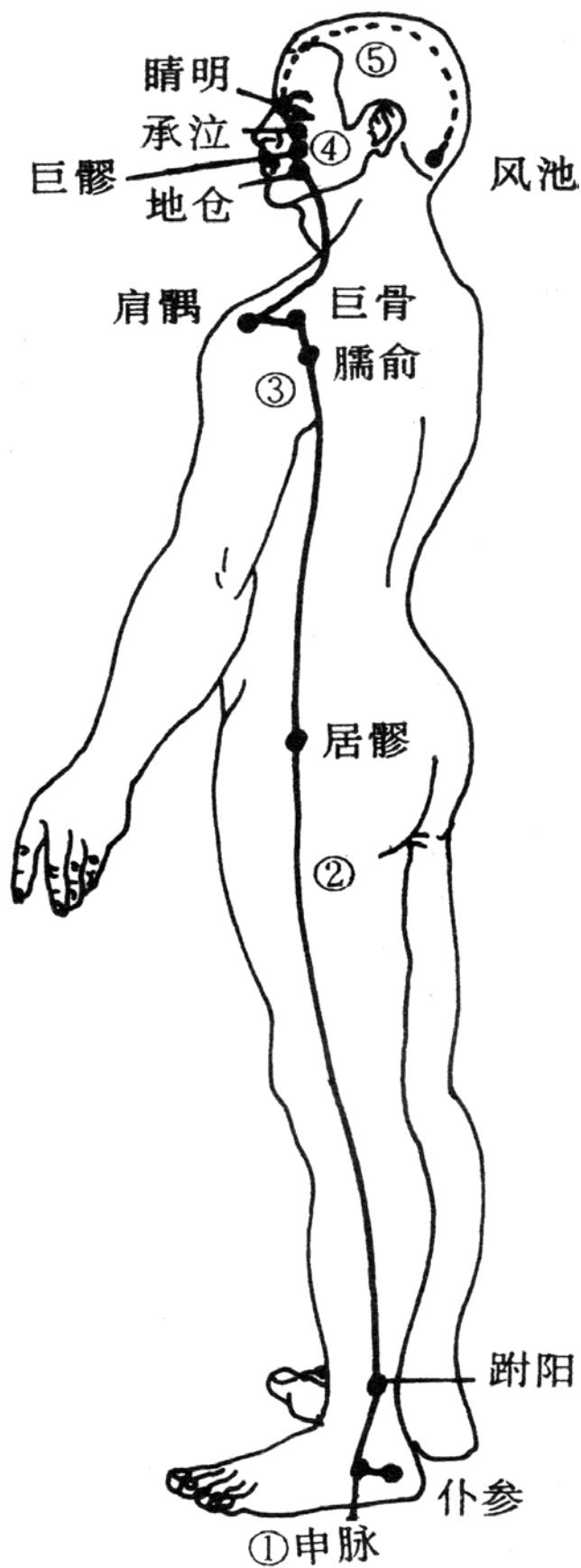
# 衝脈



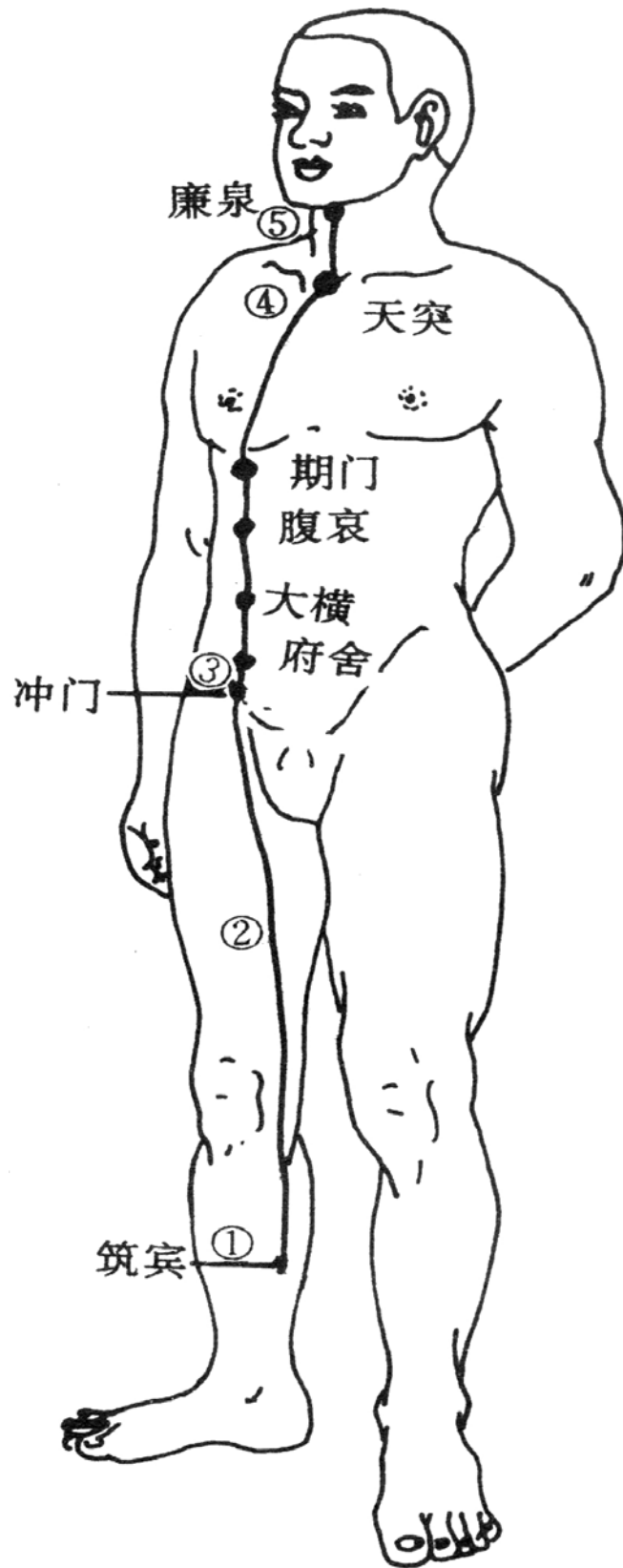
# 陰蹻脈



# 陽蹻脈



# 陰維脈



# 陽維脈

