

身心靈體.

太極拳「煉養」~

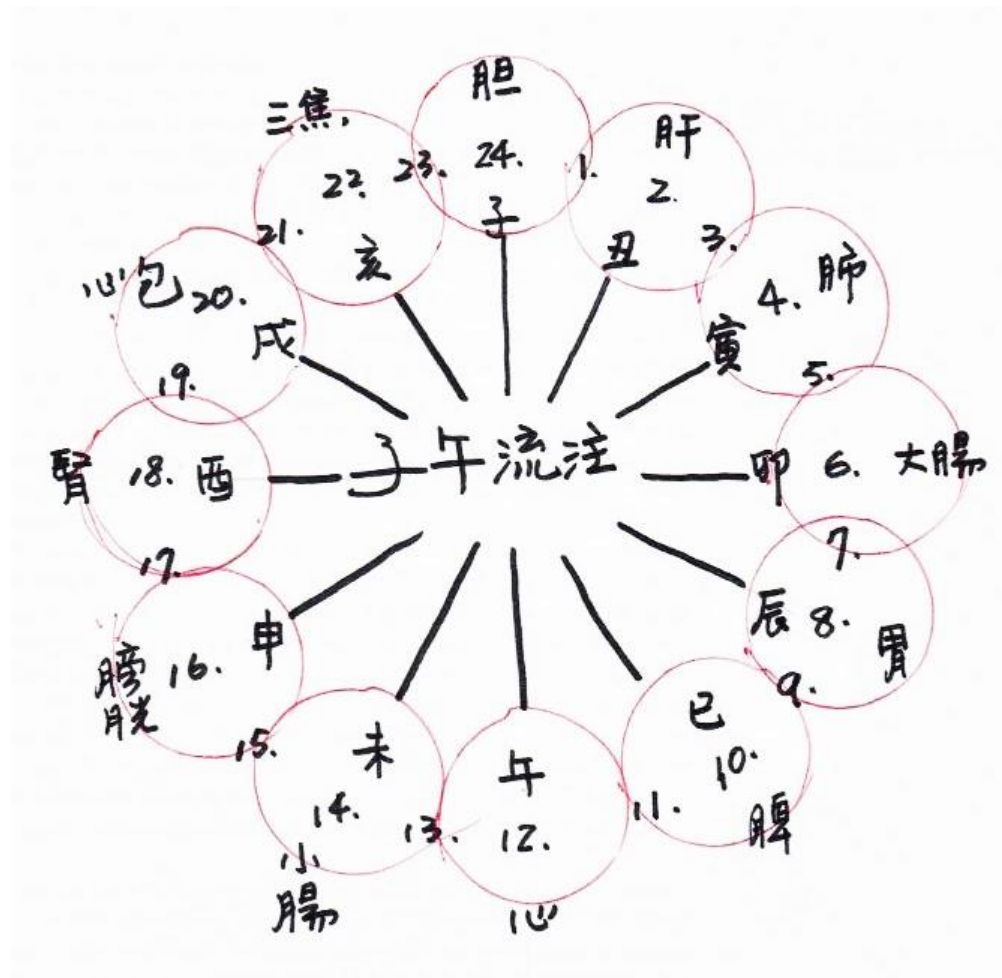
律動頻率^{的轉化與}
身質、心質、靈質的提升

官貴中/元門太極功法 創始人

吳素真/佛光大學副教授

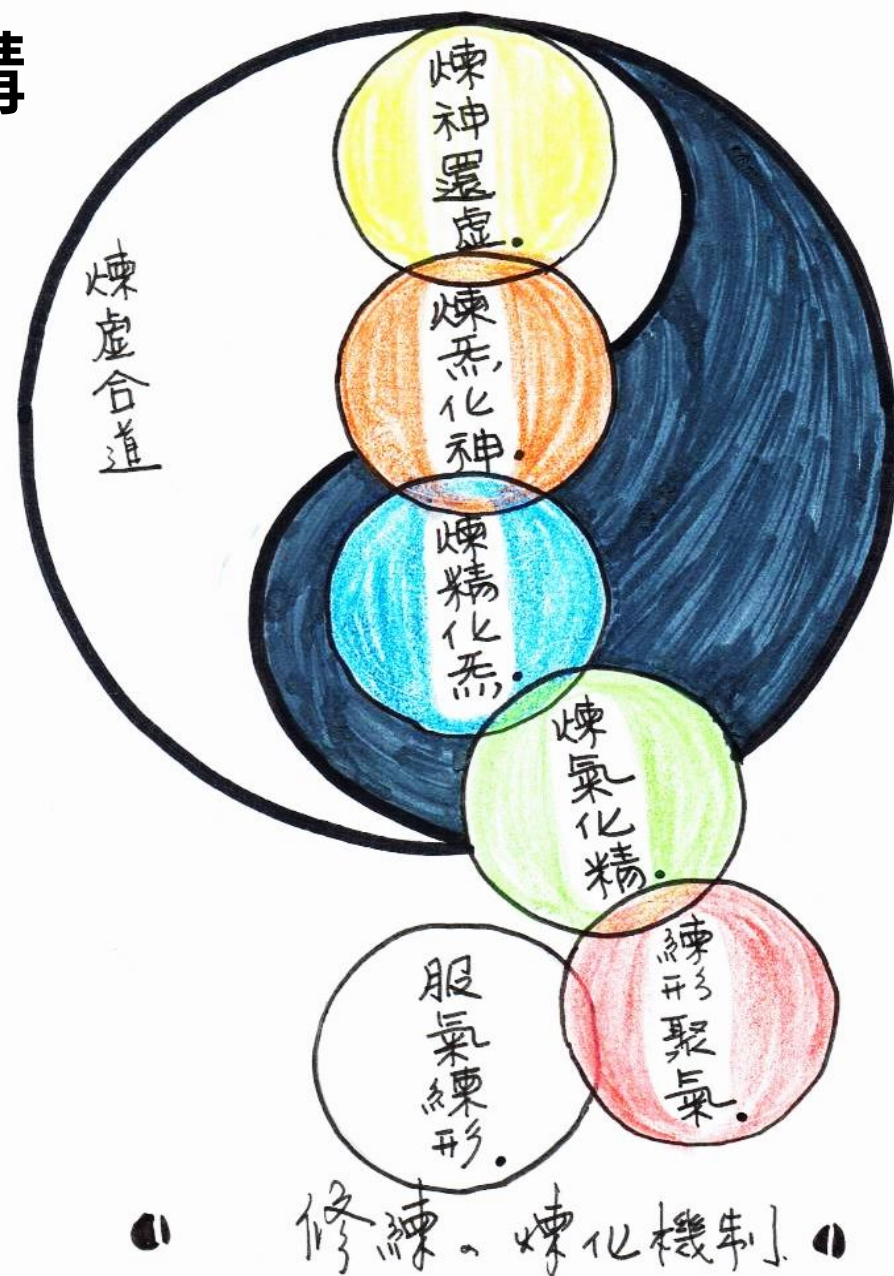
一、煉養概略

從八風之理，和陰陽調四時，處天地之合：
提升身心靈質體的「氣」、「精」、「炁」、「神」。



二、煉養身心靈的流程與架構

元門太極拳七序功法

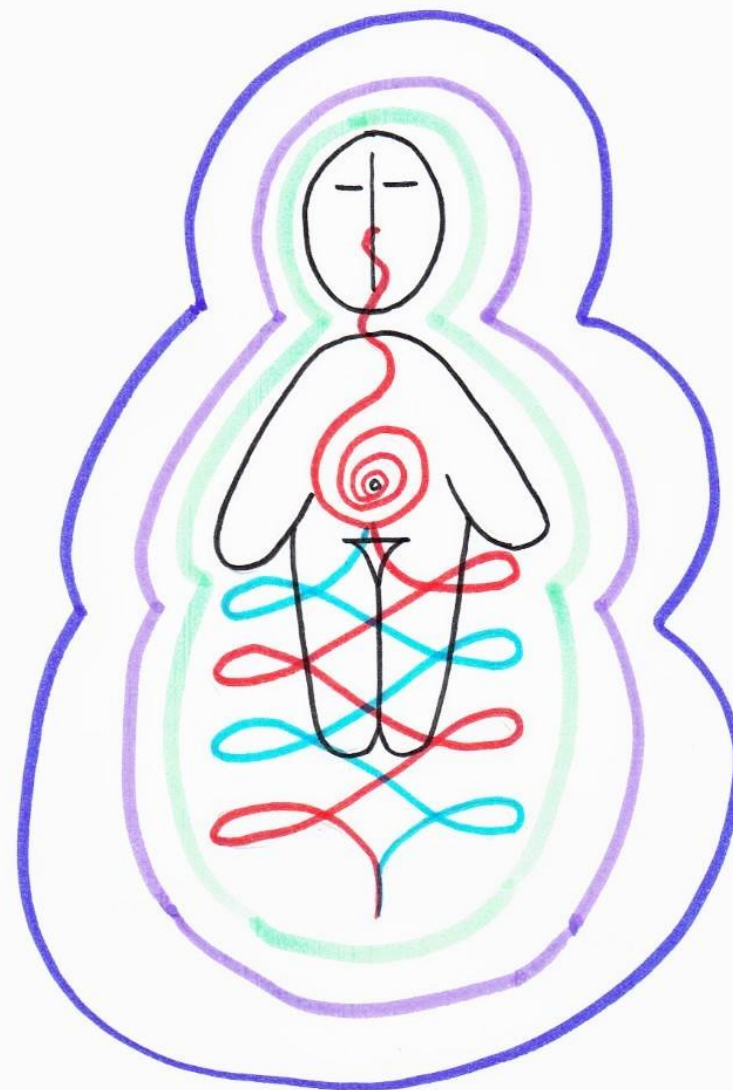


二、煉養身心靈 的流程與架構

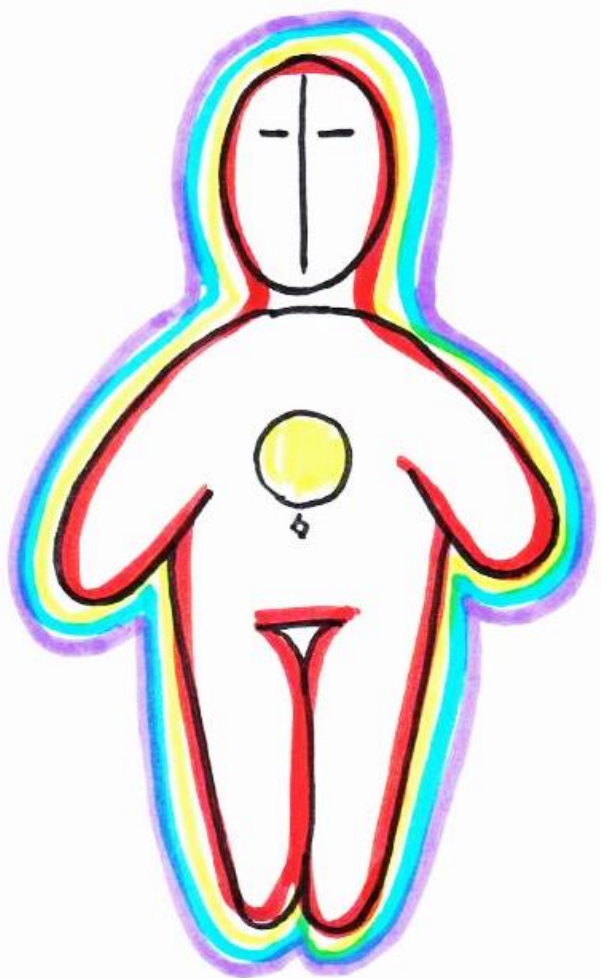
律動 + 鼓盪 + 貫串：
點、線、面、體共振

其作用於～

連結、激活、通關、展竅



律動



寧靜·歸零的空間

三、煉養第一空間

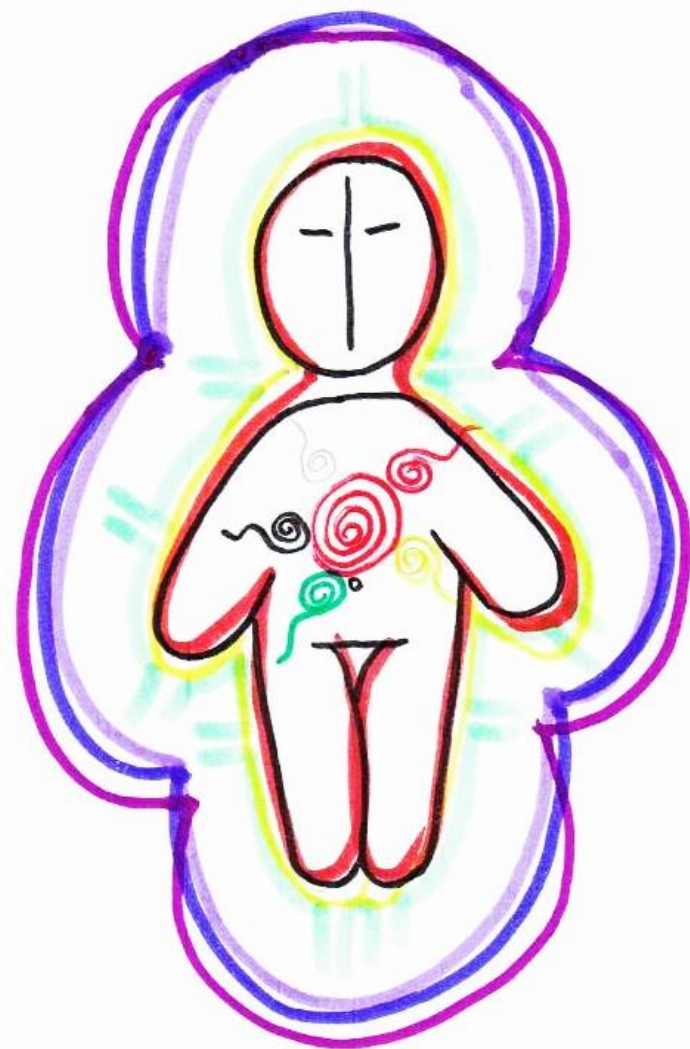
收心、止念、
寧靜、淨化、
歸零自我探尋
與覺察力開發。



四、煉養第二空間

鬆緊、收束、扶陽、氣浴淨化、祛寒濕。

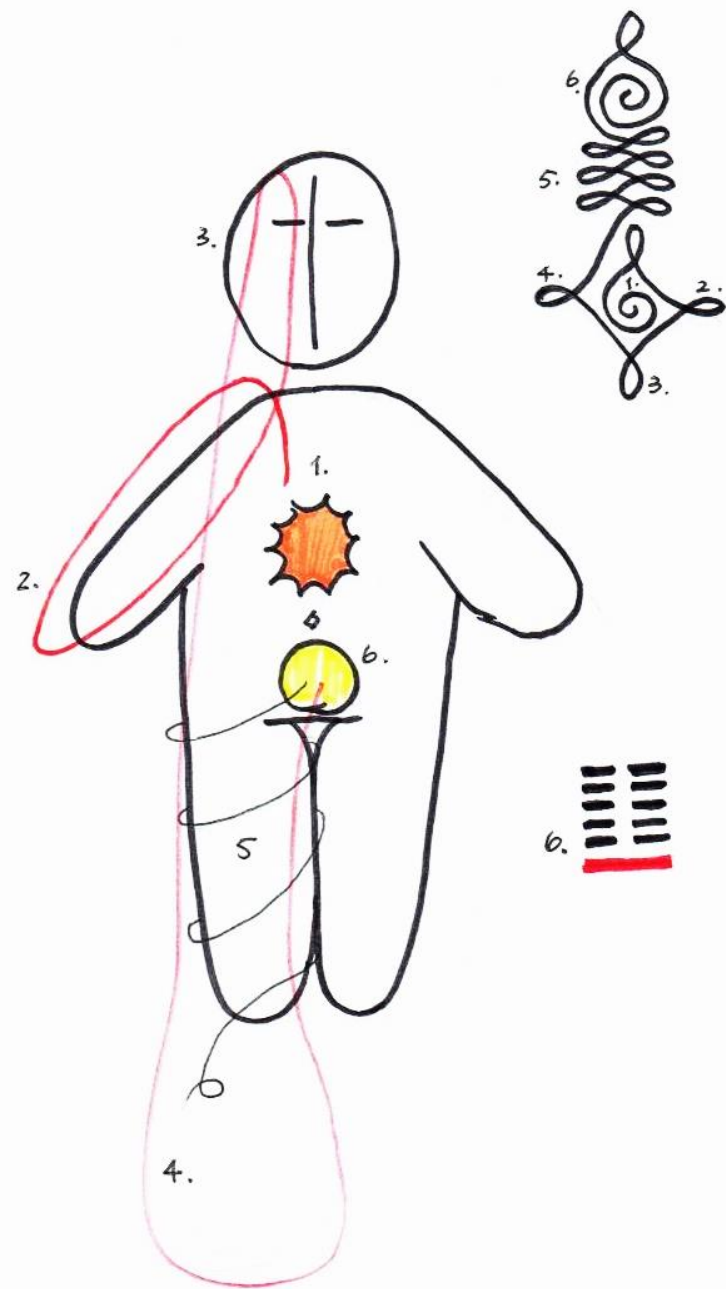
註：懸息



收束扶陽

四，煉養第二空間

指領微陽生





五、煉養第三空間

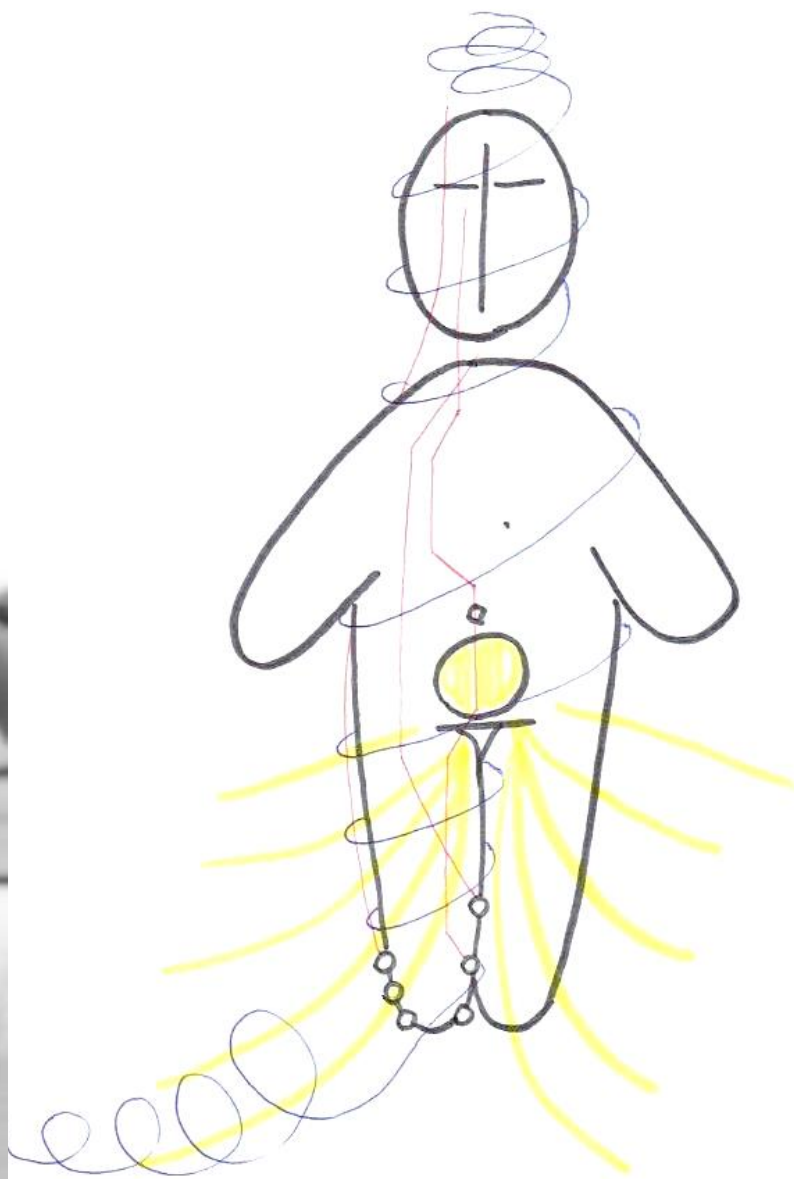
調藥 ~ 河車搬運

- 涵胸
- 拔背
- 虛領
- 頂勁 ~ 坐胯
- 四正沐浴

種藥 ~ 凝神入炁穴 (內鼎)

五、煉養第三空間

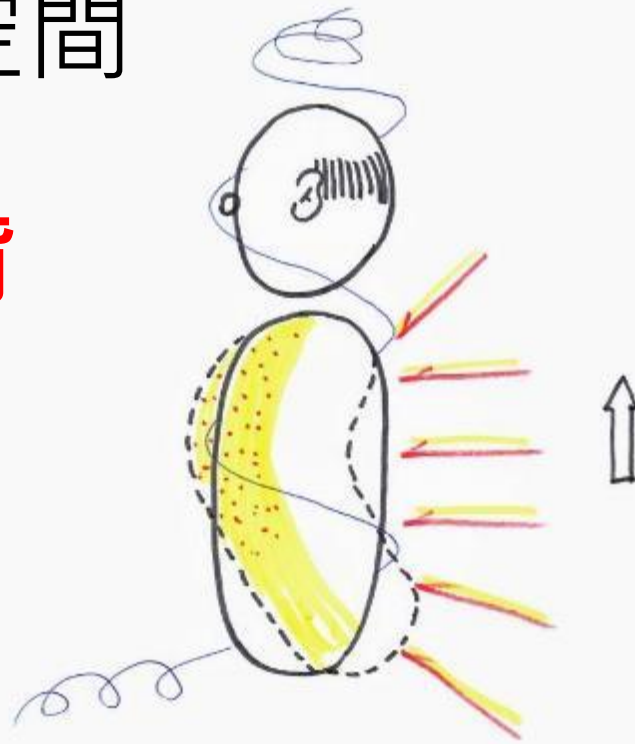
涵胸



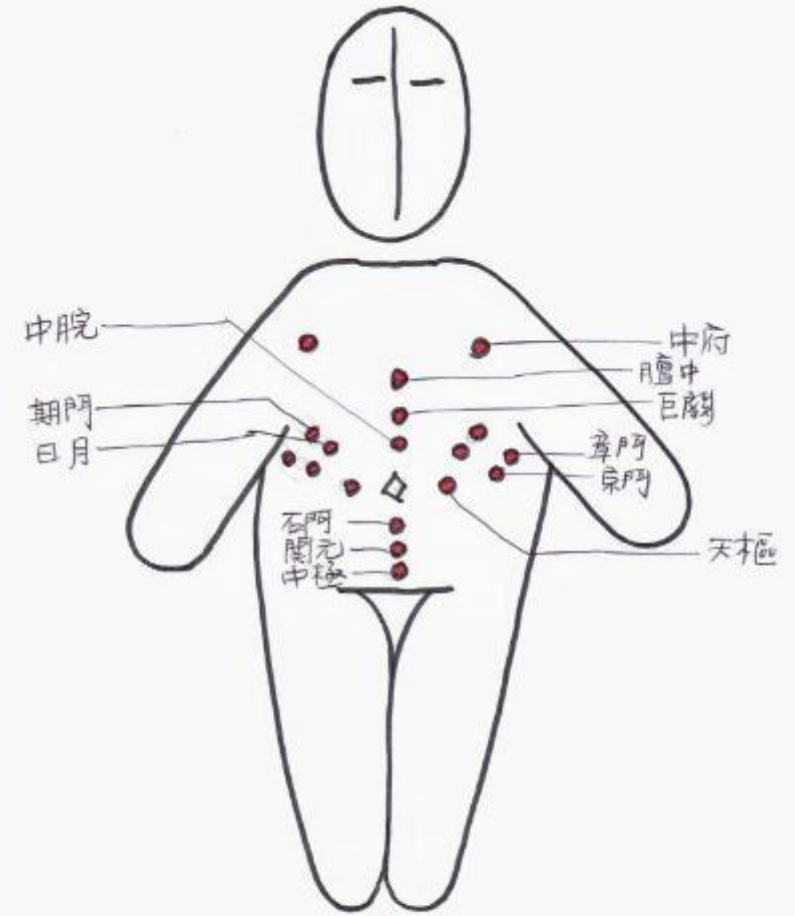
涵胸

五、煉養第三空間

拔背



拔背

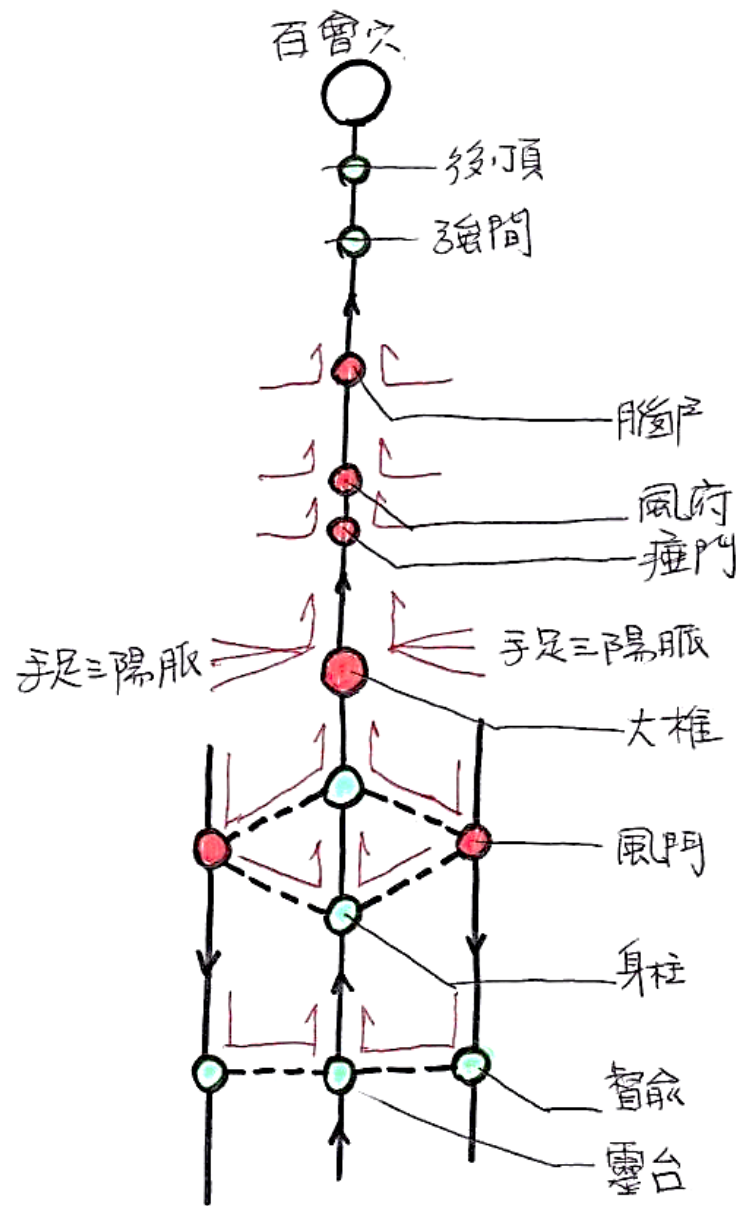


募穴

五、煉養第三空間



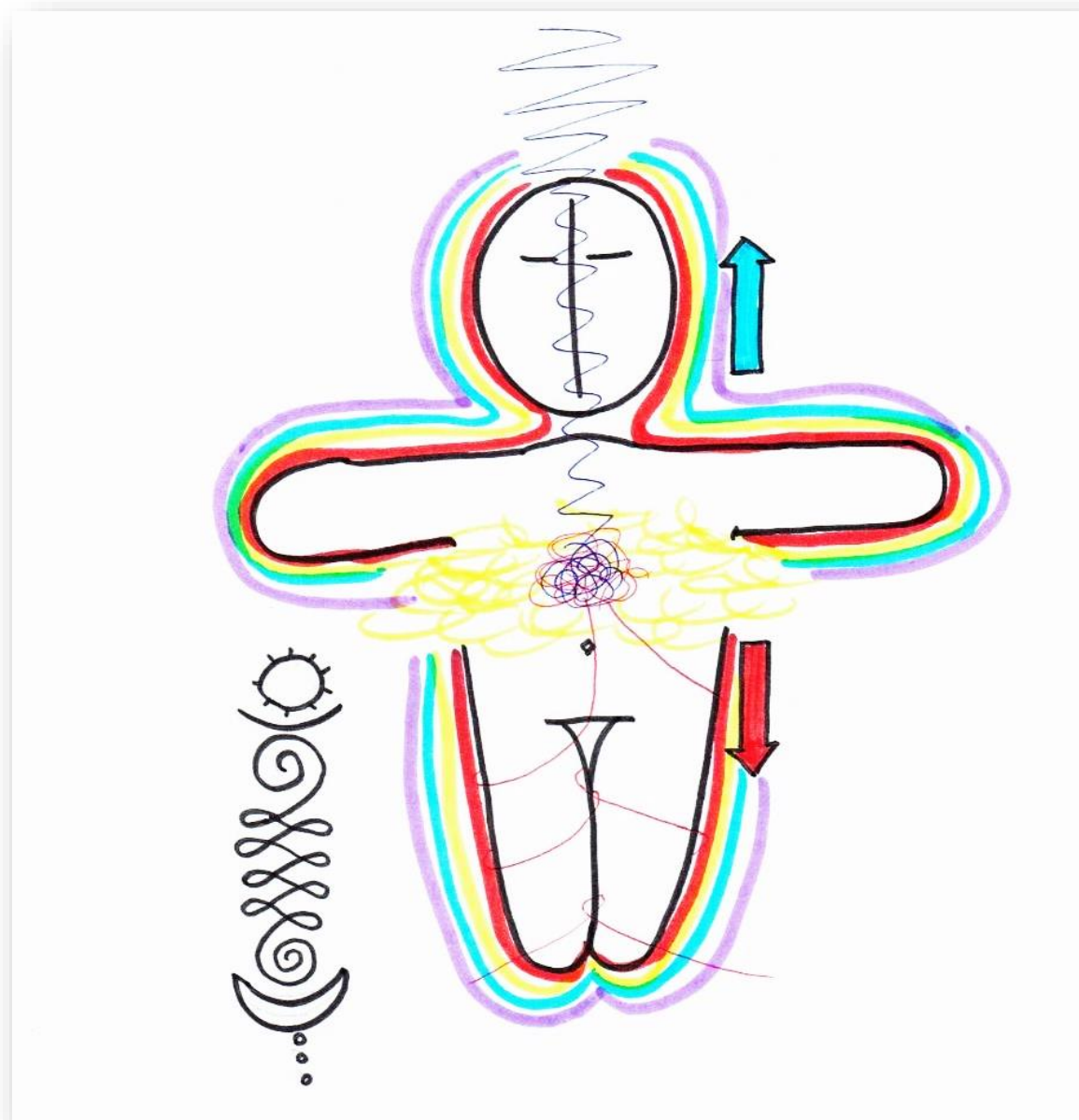
虛領



頂頭上懸流程圖

五、煉養第三空間

頂勁 ~ 坐胯

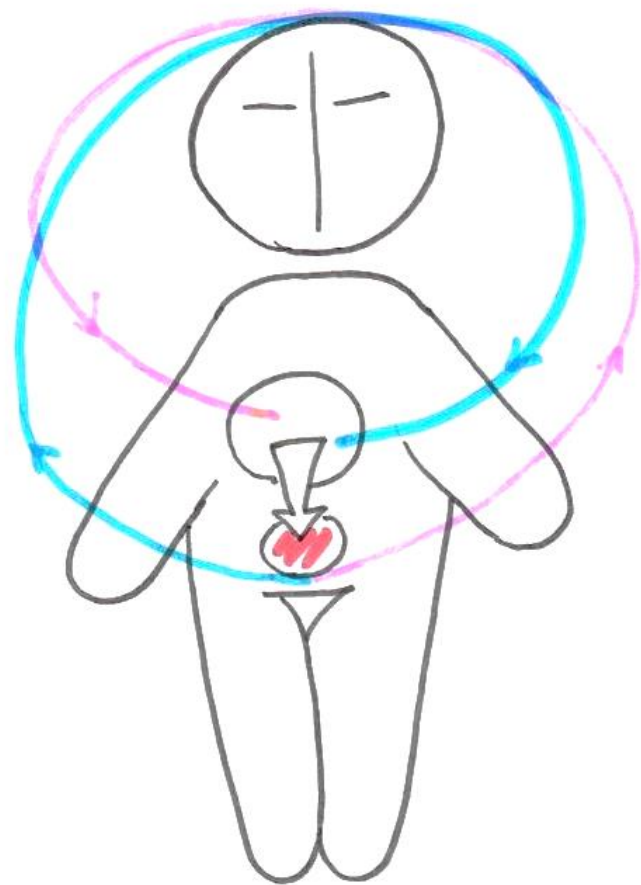


五、
煉養第三空間

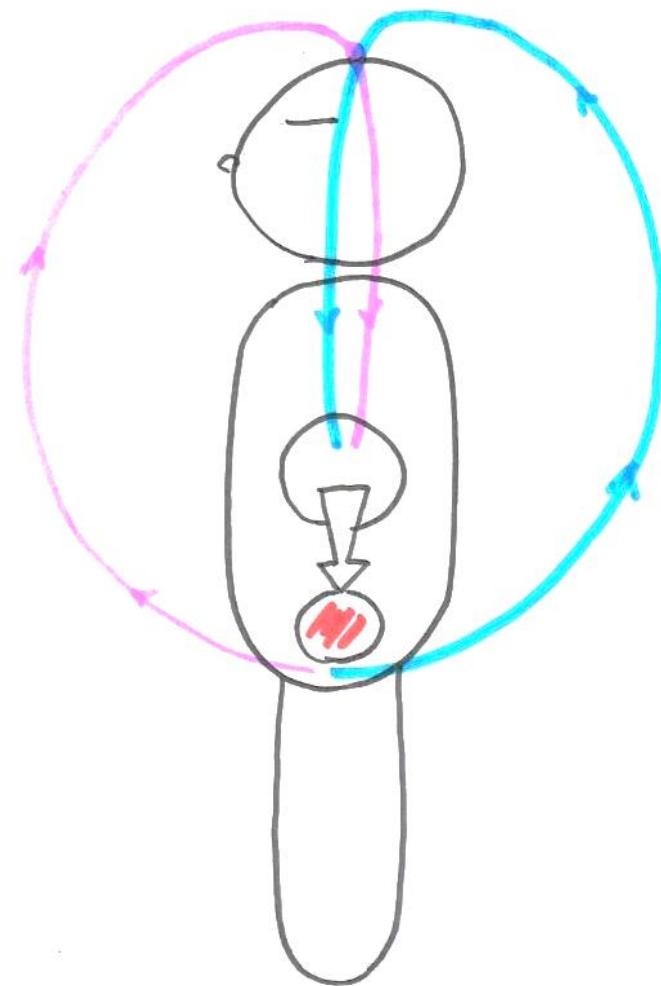
四正沐浴

-卯酉周天

-子午周天



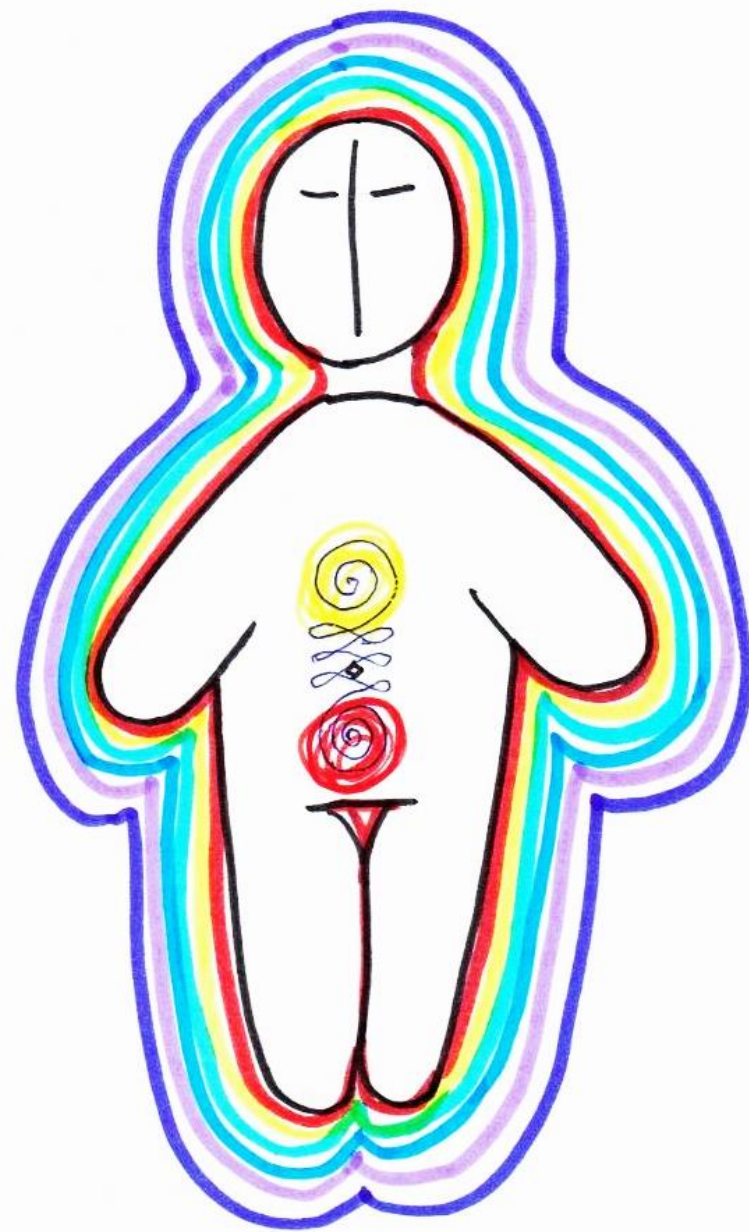
卯酉周天



子午周天

五、煉養第三空間

種藥 ~ 凝神入炁穴



凝神入炁穴(種藥)

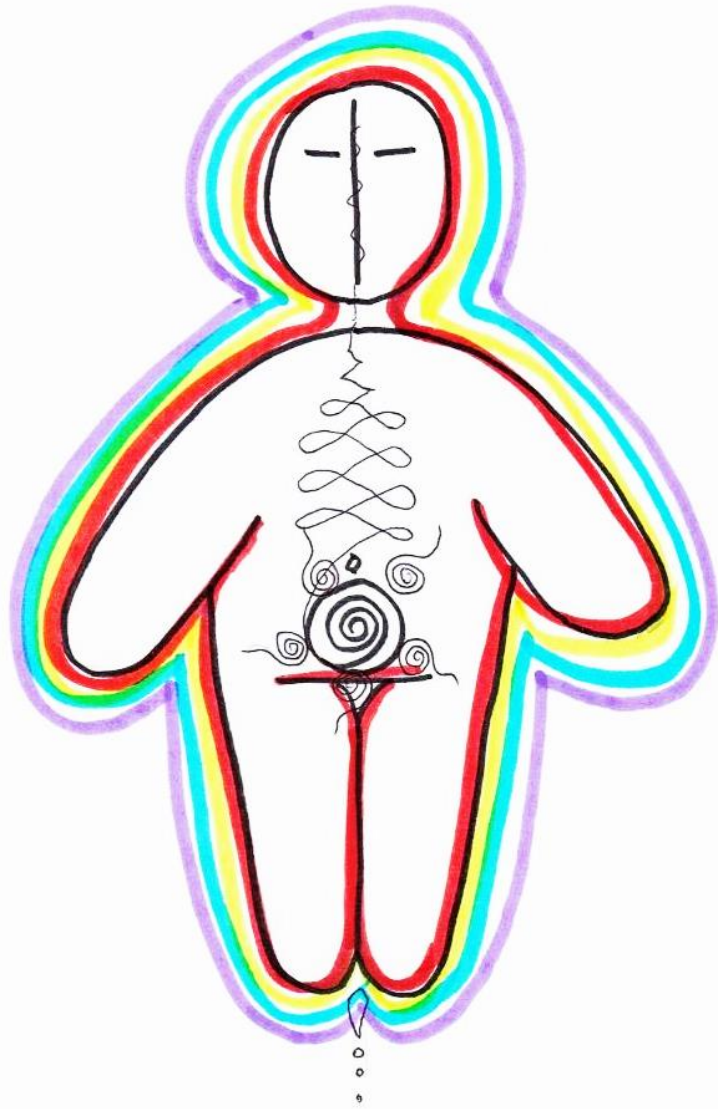
煉化

六、 煉養第四空間

- 伏息催藥生～煉精化炁
- 景證一：陽光一現～煉炁化神
- 景證二：陽光三現～煉神還虛
- 循環呼吸：引炁上梵穴～煉虛合道

六、煉養第四空間

伏息催藥生 ~ 煉精化炁



炁足胎圓。

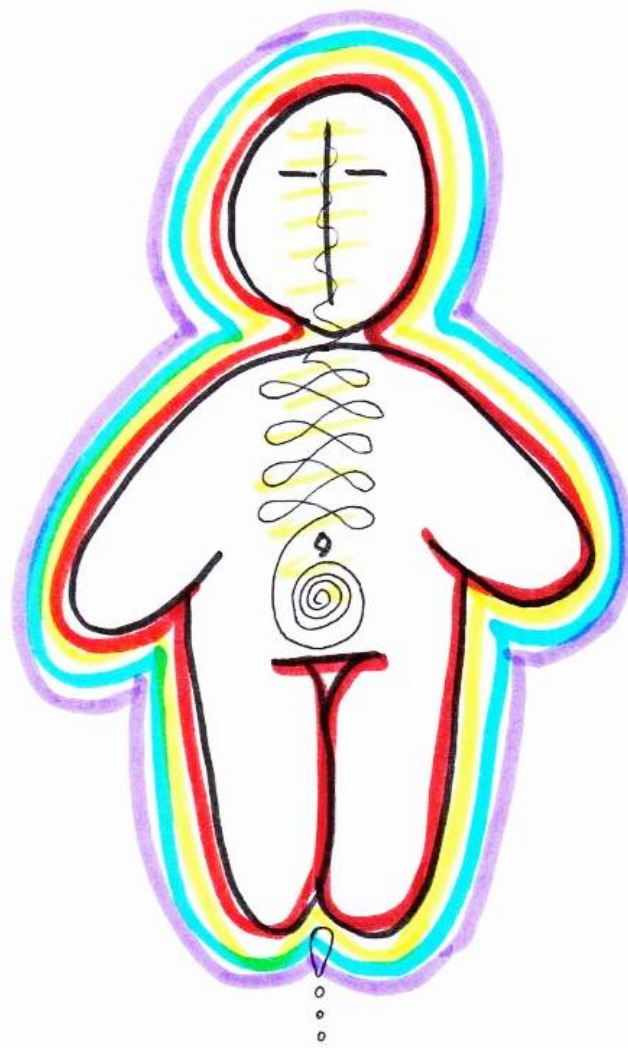


六、煉養第四空間

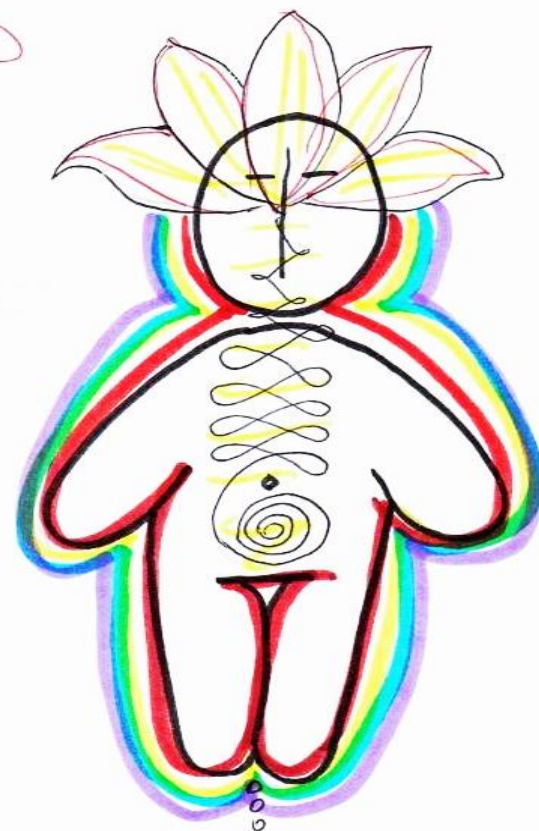
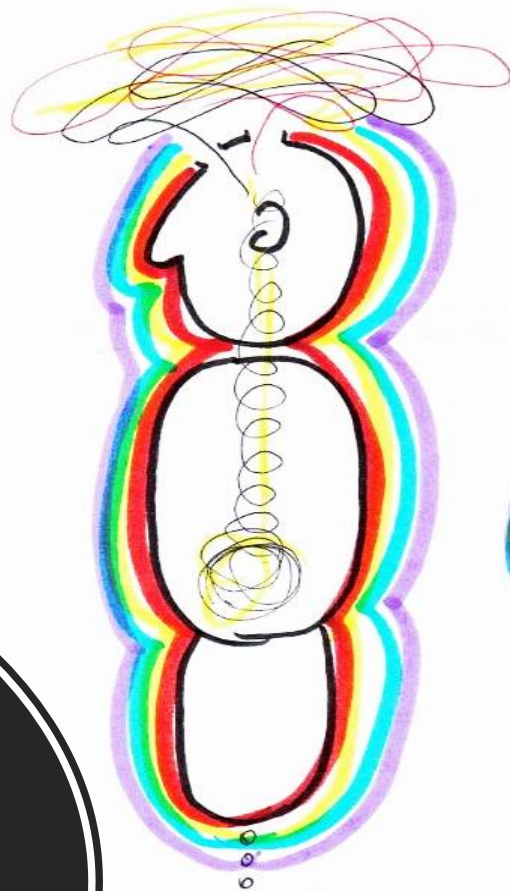
景證一：陽光一現～煉炁化神



陽光一現
(溫養道胎)



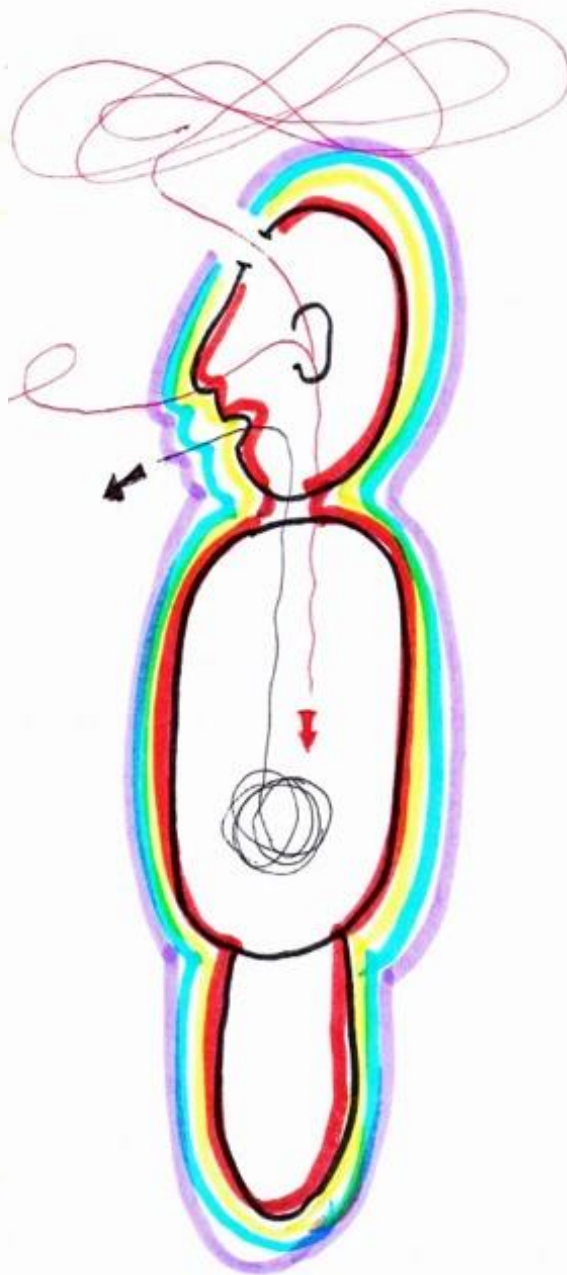
六、
煉養第四空間
景證二：
陽光三現～煉神還虛



陽光三現(溫養道胎)



循環呼吸 (二)



循環呼吸 (一)

六、煉養第四空間

循環呼吸：引炁上梵穴
~ 煉虛合道



七、結語

- 去除自我原有身心陋習。
- 修煉者從身質轉化心質，進而提升靈質。
- 依深、長、勻、細，綿綿若存息調，體證呼吸精氣，生定、生慧。
- 返璞歸真，讓氣與炁合，脈與脈合。
- 子光與母光相融，天人合一，延年益壽。

感謝聆聽 歡迎指教!

