

## 精气神筑基法说明

两腿盘坐，最好盘坐，两手四指交叉合掌，大拇指平行向前，上肢在腹部两侧。此时，静心，静思，静杂念，心念聚于心窝聚点。舌尖顶于上颚。

呼吸注意心窝部，即缩小视野，视线鼻尖到心窝一线，闭目内视心窝部，耳听呼气，勿使闻声，意念随呼气趋向心窝部，吸气时顺其自然。再呼吸仍如前法，深呼吸 36 次，5-20 分钟。

练习一定时日，真气即在心窝部集中，这也是调神排除杂念的好方法。

静心则一，乱心则病；

心神保持清明安静，人体脏腑气血就能够统一有序的运行，卫气抗病力强盛，消除疾病，保持健康。

如果心神烦乱，杂念走神，人体脏腑气血就紊乱，卫气抗病力减弱，产生疾病，影响健康。