

## 一、静坐：参见南师讲解视频

( [https://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNDQ5MDIwOTUxNg==.html?spm=a2h0k.11417342.soresults.dposter](https://v.youku.com/v_show/id_XNDQ5MDIwOTUxNg==.html?spm=a2h0k.11417342.soresults.dposter) )

### 静坐要点

#### 1、双腿结跏

双腿交互交跏趺坐于微软座垫上，阴部置于座垫外。双盘为上，初学者单盘或散盘亦可。

#### 2、脊椎笔直

胸腔往外拔开让腰椎自然挺直端正，然后保持微微放松状态。

#### 3、结正手印

左手在下，右手在上，拇指微微互相碰抵，自然下伏于食指上。

#### 4、缩紧下颚

下颚往后缩紧后保持放松状态。

#### 5、舌抵上颚

舌头倒卷轻微抵住口腔上颚。

#### 6、眼帘微阖

眼看前方，眼帘下垂，自然闭阖。

#### 7、放慢呼吸

呼吸尽量保持绵柔细长状态。

关键在正心诚意，不追妄念。

## 二、“阿”字音声唱诵：

阿字唱诵可以强化锻炼心肺功能。尤其针对此次疫病流行，强化肺部功能可以增强免疫力和抵抗力。

要点：

- 1、保持盘腿静坐之姿
- 2、唱诵时嘴巴张大如婴儿开口哭叫状，尽可能放大声量，感觉心肺区域在震动。
- 3、每声能持续唱到 25 秒最好。开始唱时不够长没关系，重要的是持续坚持。
- 4、早中晚餐前空腹唱诵三十至四十分钟。
- 5、条件允许最好在单独空间，门窗略开有流动空气即可。条件不允许音量放低，或阿字出气也可。

三、哼哈二将出气功法：

哼哈二字出气也可以预防与排除流感。

要点：

- 1、保持盘腿静坐之姿；
- 2、“哼”字有后鼻音，口形微张，声音从鼻腔大力出去，可以将沾黏在鼻腔的细菌与病毒强力排除，并阻挡感染；
- 3、“哈”字是四声，口形中等张开，可以将沾黏在口腔与喉咙上部的细菌与病毒强力排除，并阻挡感染。
- 4、空腹练习，二字连续配合，持续九十九下。
- 5、条件允许最好在单独空间，门窗略开有流动空气即可。

四、疫情期间，最好请大家独自练习。

