

最新练气功打通小周天 医用气功心得体会 (大全14篇)

通过总结，我们可以清晰地了解自己在一段时间内的学习和工作表现。首先，我们应该明确总结的目的和受众，从而决定我们要关注哪些方面的内容。推荐你阅读以下这些总结范文，或许会对你的写作提供启发。

练气功打通小周天篇一

第一段：引言（100字）

医用气功是一种结合了中医理论和气功技巧的疗法，近年来在世界范围内越来越受到重视。作为一名参与医用气功学习的学生，我通过积极参与实践和不断学习，有了一些自己的心得体会。在这篇文章中，我将分享我对医用气功的理解和体验，希望能够对读者也有所启发。

第二段：理论基础（200字）

医用气功的理论基础主要源自中医学和气功学。中医学认为人体的健康与五脏六腑之间的平衡息息相关，而气功学则强调通过调整呼吸和配合特定的动作，来调和人体内部的气血流通。医用气功将这两者结合，通过调整人体的能量流动，促进疾病的康复。而气功的核心则是通过意念的调控，来引导气不断流通。

第三段：实践体验（400字）

在我个人的实践中，我发现医用气功对人体的调和有着独特的效果。首先，通过学习医用气功的呼吸技巧，我能够在疲惫时提高精力，同时在压力大的时候保持冷静。其次，在面对一些慢性疾病时，如失眠、胃痛等，通过进行医用气功的

练习，我能够感受到身体的放松和疼痛的缓解。此外，我还经历过使用医用气功帮助他人康复的经历。在帮助一个受伤的朋友进行气功练习后，他的伤势明显得到了改善，这让我对医用气功的疗效更加深信不疑。

第四段：挑战与进步（300字）

然而，我在学习医用气功的过程中也遇到了一些挑战。首先，医用气功的效果并不是立竿见影的，需要长期的坚持和练习。有时候，我会因为缺乏毅力而放弃练习，但随着时间的推移，我逐渐体会到每天的练习对身体的益处，这也增强了我坚持下去的决心。其次，由于医用气功的练习需要一定的空间和环境条件，我有时会因为外界环境的限制而无法进行练习。但通过努力寻找适合的空间和时间，我渐渐克服了这个难题。

第五段：收获与展望（200字）

通过学习和实践医用气功，我不仅获得了对人体能量流动的更深入的理解，也收获了身心健康的实际效果。每天坚持医用气功的练习不仅使我的体质得到了增强，还使我在生活中更加平静和自信。尽管我还处在初级阶段，但我对医用气功的未来发展充满了期待。我希望将来能够继续深入研究医用气功，并将其运用于更广泛的人群中，为他们带来健康和康复。

总结（100字）

医用气功是一种结合了中医理论和气功技巧的疗法，通过调整人体的能量流动来促进疾病的康复。通过个人的实践和体验，我认为医用气功具有调和人体能量、缓解疼痛、提高抵抗力等效果。尽管在学习和实践中也遇到一些挑战，但我对医用气功的未来发展充满期待，并希望将其运用于更广泛的人群中，为他们带来健康和康复。

练气功打通小周天篇二

（一）习练实践中，呼吸还没有得到应有的重视。可以说相当多数的习练者，只把注意力放在肢体运动上，而对呼吸和意念不仅仅是注意力不够，更有甚者是无暇顾及或根本没有注意。有的人习练时注意力不集中，边习练边唠嗑；有的人记不准，时有时无，时对时错；有的人年龄偏高记忆力不好。所以每天随大帮习练，哪套功法都不能独立专心习练，更谈不上配合呼吸和意念。

（二）健身气功与其他体育运动的不同点就在于注重三调合一，注重身心合一。健身气功功法要求呼吸自然顺畅，精神内守，意念与肢体动作相配合，从而达到身心合一的境界。调身、调息、调心，是习练健身气功的三大要素，缺一不可。古人云：“一呼一吸为一息”，所以调整呼吸，也称为调息，是指主动自觉地调整和控制呼吸，并使之达到练功的要求和目的。通过调息，集中意念，即所谓意到气到，气到血到，气血流通，经络畅通。调身、调息、调心三大要素中，调身是基础，调息是中介，调心是核心。

（一）健身气功的呼吸方法主要有以下几种：

1. 自然呼吸：是指不改变自己正常的呼吸方式，即要求顺其自然地呼吸、不加意念控制。
2. 顺腹式呼吸：即吸气时腹部隆起，呼气时腹部内收。
3. 逆腹式呼吸：即吸气时腹部内收，呼气时腹部隆起。腹式呼吸方法使横膈膜升降幅度增大，对人体脏腑产生类似按摩作用，有利于促进全身气血的运行，并且功效非常明显。
4. 提肛呼吸：是在吸气时有意识地提及会阴部肌肉，呼气时则放松及会阴部肌肉。

5. 闭气：是指在吸气或呼气结束时屏住呼吸，闭气时间长短根据动作的要求和个人状况而异。

（二）习练健身气功配合呼吸的规律：

1. 初学阶段可以不顾及呼吸，熟练动作以后可配合呼吸。
2. 不可过分强求呼吸的节奏和频率。要根据自身状况，在遵循基本规律的基础上，灵活掌握。一般以腹式呼吸为主，自然呼吸为辅，二者灵活结合。
3. 呼吸与动作相比，呼吸是为动作服务的，不可本末倒置。
4. 起吸落呼，开吸合呼是呼吸的基本规律，但也不排除个别情况。
5. 松紧结合的动作，松时呼或吸，紧时应闭气。如八段锦、马王堆导引术、十二段锦等功法，动作都有松紧结合的特点，在绷紧时应采取闭气方法。

（一）执著追求呼吸的深慢细匀，导致呼吸与导引动作匹配过程中产生“风”“气”“喘”三相。这样，习练者不但不受益，反而会导致心烦意乱，动作难以松缓协调，影响健身效果。

（二）把健身气功与硬气功混淆，用力运气憋气而导致体内缺氧。一说到气功，人们立即会联想到我们看过的硬气功表演，全身运气，肌肉隆起，头撞石碑，刀枪不入。一些人学习健身气功，也是抱着这个目的，想学点表演绝技，这是对健身气功的误解。

（三）把气功和喘气混为一谈。把健身气功的气，理解成喘气的“空气”，所以就把注意力集中呼吸上，大喘气，认为吸气越多越好，好像要把这口空气运到身体里运动起来才叫

气功。其实健身气功的气，是一种意念的表述，是身体里真气的运行，是通过配合动作调整呼吸，通过呼吸强化意念，进而达到放松身心，排除杂念，疏通经络，气血通畅，抻筋拔骨，祛病强身。

练气功打通小周天篇三

气功是一种养生强健身体的方法之一，对于气功练习的基本的方法我们可能也不是那么的了解，那么对于气功练习有什么要遵循的原则呢？下面就跟小编一起来了解一下气功练习的基本方法有哪些吧！

练功之法，首先是要在调息、调身、调心上下功夫。所谓调心，就是自觉控制意识活动，所谓气功锻炼的中心环节。其基本要求，就是要做到“清心寡欲”，排除杂念，达到“入静”状态。难以入静是初练气功的一大障碍，由于入静与效果有关，所以往往求静心切，反生急躁，越练越烦，更难入静。

所谓“入静”，就是通过“意守”，改“胡思乱想”为“静思专想”，进而做到“无思无想”，恬静愉快，悠然自得。所谓“意守”，就是把注意力集中于体内某一定部位或某种活动，或意想某种对身体有益的事情。最常用的“意守”方法，是意守呼吸结合意守“丹田”。丹田，指脐下一寸半的“气海穴”。意守呼吸与意守丹田结合，就叫做“气贯丹田”。

行腹式呼吸，吸气时膈肌下降，腹压增加，使小腹外鼓，好像气经肺吸入丹田；呼气时小腹回缩，好像气从小腹经肺而出。这种气贯丹田法是气功产生良好效果的主要措施，它既可健脾，又可交通心肾。

所谓调息就是自觉控制呼吸，其基本要求是“细、静、匀、

长”，逐步达到无声无息。出入绵绵、若存若亡的境地。初练时，求其自然，不可勉强，慢慢做到从有声到无声，由短促到深长。最好是练“气贯丹田”法，至于“大周天”、“小周天”等运气方法，待有一定功夫后再去学习。

运气是通过深长呼吸和停闭呼吸，以意领气，打通经脉，意随气行，运行周天，这在古代也称“闭气”、“引气”、“行气”、“运气”等。若运气攻患处，给自己治病称“行气”；若运气外出，发气给他人治病，则称“布气”。

调息的意义首先在于提高了呼吸效率，虽然每分钟通气量下降，但潮气量上升，肺活量增加、呼出气与肺泡气的二氧化碳增加，氧气减少，说明消耗最少的能量，获得最多的氧气。更由于缓慢的呼吸运动，有节奏地改变着胸腹腔的压力，对内脏起了柔和地按摩作用，从而改善了内脏的血液循环。

立，两足平行与肩同宽，双膝微屈，躯干平直，含胸收腹，两臂向前半举，屈肘屈腕如抱球状，两目半闭凝视鼻端，然后调息，意守丹田，此所谓“三圆式站桩”。

自由式，选适当高度之椅。凳或床，双脚踏地而坐，双腿分开与肩同宽，双手仰掌叠放一起置于小腹前，目半睁，视鼻端，或双手合掌如佛，目半睁视指端。盘膝坐，有单盘膝、双盘膝和自然盘膝。

单盘膝是将一侧小腿放另一小腿上面；双盘膝是先将右小腿放在左小腿上面，再把左小腿搬起放在右小腿上面，两小腿交叉，两足底朝天放在大腿上；自然盘膝是两小腿自然交叉成八字形，两足压在大腿下。上身姿势皆同自由式。行功应备软垫，两腿发麻时，可行自我按摩后收功。

卧，适于病弱或失眠者，可于睡前行此功。以右侧卧位为佳，头稍向前。下面的一只手自然屈肘放枕前，手心向上，上面一只手自然放在大腿上、手心向下，或放丹田处，手心按腹。

腿的.姿势是,下面的自然伸直或略屈,上面的屈膝120°放另一腿上面。

其一是指日常劳作时,根据工作的性质,采取合理的不易疲劳姿势,配合意守丹田和腹式呼吸,其精神实质是时时处处都可意守丹田练丹功;其二是指导引、太极拳等各家各派的动功功法,其姿势动作五花八门,学者应选其一种,认真实行。

“松”,是指“身”而言,“静”,是指“心”而言。“自然”是针对练功的各个环节提出来的,姿势、呼吸、意守、心情和精神状态都要舒展、自然。松静自然不仅是确保练功取得功效的重要法则,而且也是防止练功出偏的重要保障。

练气功打通小周天篇四

第一段:引言(100字)

医用气功是一种独特的中医疗法,通过调整人体的气场和能量流动,以达到预防和治疗疾病的目的。我曾有机会学习医用气功,并在一些病人身上实践了一段时间。在这个过程中,我深刻感受到了医用气功的独特魅力,也对其效果有了更深的理解。

第二段:体会一(200字)

在学习医用气功的过程中,我发现身体的气场对健康的影响非常大。通过练习气功,我能感受到自己体内的能量在流动,气场逐渐扩大。当我对病人进行疗愈时,我的气场会与病人的气场相接触,形成互动。在这个互动过程中,我能感受到病人的身体在慢慢恢复平衡,他们的病症也会有所减轻。这种共振的感觉让我对医用气功充满信心。

第三段:体会二(200字)

在实践医用气功的过程中，我也体会到了自身对疗愈的影响。通过调整自己的气场和能量流动，我能够为病人传递更加稳定和有力的治疗能量。有一次，我的病人因患有严重的焦虑症而痛苦不堪。我通过练习气功，提升了自己的能量水平，并给予她持续的能量治疗。随着时间的推移，她的焦虑症状得到了明显缓解，她的心情也开始逐渐稳定下来。这让我认识到，通过医用气功不仅可以治疗病人，同时也是对自己能量水平的提升和调整。

第四段：体会三（200字）

医用气功还教会了我如何保养和调理自己的身体。在医用气功的练习中，我们注重呼吸的调节和舒展肢体的动作，这能够帮助身体吸收更多的氧气，加快血液循环。透过规律的练习，我的体力和耐力都有了显著提高。此外，医用气功也让我更加关注自己内心的平静和专注。通过冥想和调理心态，我能更好地抵抗外界的压力和负能量，保持身心的健康。

第五段：总结（300字）

医用气功不仅仅是一种疗法，更是一种与自然和谐共处的生活方式。通过练习医用气功，我体会到了身体和心灵的平衡与和谐。我深知，医用气功的效果不是立竿见影的，它需要大量的练习和坚持。然而，当我看到病人得到了痊愈和健康，以及自己的能量和体力水平得到了提升，我觉得一切都是值得的。医用气功的学习和实践过程让我更加坚信中医的智慧和疗效，也让我深刻理解自己身体与外界的纽带关系。无论是治疗疾病，还是保持身心健康，医用气功都将成为我生活中不可或缺的一部分。

练气功打通小周天篇五

第一段：介绍医用气功的概念和背景（字数200）

医用气功是指通过气功练习来调整人体的气血流动、内脏功能等，达到预防和治疗疾病的目的。近年来，医用气功在医学界逐渐受到关注。越来越多的人通过气功练习，获得良好的身心健康。我也是其中之一，通过长期的练习，深切体会到医用气功的独特效益。

第二段：讲述医用气功的效益（字数200）

医用气功练习不仅对身体有益，还能提升心灵的平静和充实。通过各种气功动作和呼吸方法，我能够调整自己的体内能量，改善气血循环，增强免疫力，达到保健身体的作用。尤其对于一些慢性病患者，如高血压、糖尿病等，医用气功对于控制疾病的发展起到了积极的作用。同时，练习气功还提高了我的调节能力和集中注意力的能力，让我能够更好地适应生活和工作的压力。

第三段：描述个人的医用气功体会（字数300）

在我的日常练习中，我发现医用气功最大的收获是平衡和调节个人能量。每天坐在安静的室内，闭上双眼，我能够感受到气息的流动，感受着体内的能量流动。通过深呼吸和慢慢放松，身体逐渐放松，感受到一种从内而外的和谐感。在这个过程中，我感到身体和心灵得到了净化和重生，问题和困扰也随之消散。在练习过程中，我可以集中精力，遗忘一切不愉快的事情，享受当下的宁静和平和。

第四段：探讨医用气功在治疗疾病上的潜力（字数300）

医用气功不仅有助于身体的健康，还对疾病的预防和治疗有一定的潜力。通过深度的呼吸和调整姿势，可以改善血液和能量循环，增强器官的功能。这对于预防和治疗许多慢性病具有积极的作用。此外，医用气功还可以帮助人们减轻焦虑和压力，提高睡眠质量，从而对心理健康也有一定的促进作用。但是需要注意的是，医用气功并不是万能的疗法，对于

一些严重的疾病还需要借助现代医学的手段进行治疗。

第五段：总结医用气功的作用与意义（字数200）

在练习医用气功的过程中，我不仅获得了身体和心灵的平衡，还学会了如何处理生活中的挑战和压力。医用气功给予了我积极与健康的生活态度，让我更加乐观和自信。医用气功的确能够改善生活质量，同时也需要坚持练习和学习。在忙碌的现代生活中，医用气功提供了一种简单而有效的方式，让人们找到内心的宁静和平和。我相信，随着医用气功的进一步研究和推广，它会对更多的人产生积极的影响，为人类的健康和幸福做出更大的贡献。

练气功打通小周天篇六

智能气功是一种结合了传统气功和现代技术的高新技术。它通过人机交互，全面分析人体的心理和生理状况，从而向人们提供个性化、精准的气功健身方案。在我接触智能气功后，我深深地感受到它的独特魅力。今天，我想分析我自己学习智能气功的心得和体会，分享给大家。

第二段：入门体验

刚接触智能气功时，我体验到了它强大的可定制性和人性化。在开始练习前，我进行了一次生理和心理的检测。根据我的生理状态和心理状况，智能气功为我制定了一个完全个性化的练习方案。通过设备反馈锻炼效果，我可以及时检查和纠正自己的操作，并且可以根据自己的需求调整练习计划。这种完全自定义的气功运动方式为我的健康带来了极大的帮助。

第三段：进阶体验

在不断地练习过程中，我逐渐深入了解了智能气功的运作规律，也对气功的奥秘有了更深入的了解。通过智能气功提供

的详细训练指导和专业的训练视频，我更容易理解气功的运作模式和该保持的姿势。在经过一个较长的时间的练习后，我发现我已经不再是那个容易疲劳，无法集中注意力的人了，我的身体更加柔软，我能更好地集中精力。

第四段：优点总结

在学习智能气功后，我清楚地意识到这种善于结合精准的分析和人性的交互设计的工具可以帮助我传播我的气功技巧并促进健康。智能气功在许多方面拥有优势。首先，它可以根据个人的需求，为个性化制定一个适合自己的运动方案，使作用变得更加精确和有效。其次，智能气功为气功练习者提供了一个跨越时空的练习平台，不仅可以节省时间和精力，而且可以在任何地方进行锻炼。此外，可能很难通过其他方法学会的气功姿势，因为智能气功提供了详细的视频指导而更容易掌握。

第五段：结论

智能气功的优势和强大的特性证明了它是一个强大的锻炼平台。对于我来说，学习智能气功是一次非常有价值的经历。我已经从中受益颇多，并且希望通过我的例子和体验引领更多的人来参加气功练习并了解更多智能气功的相关知识。让我们一起为健康与幸福而努力吧！

练气功打通小周天篇七

随着科技的进步，气功这种传统的中国功法，逐渐被赋予了新的内涵——智能。智能气功作为一种创新的气功形式，不仅保留了传统气功的身体锻炼和精神修炼的双重效用，更加入了科技的元素，通过智能硬件使得气功练习更加精准、自由、便捷。在我多年的实践和体验中，智能气功不仅让我对气功有了更深入的理解，也使我在身体和精神上得到了极大的收益。

技术，为气功练习者带来更加真实和立体的气功体验，提高修炼者的体验感。

第五段：结语

总之，智能气功的出现，让更多的人亲身体验对中国传统文化的认识和感悟，让气功练习更加接近当代生活。智能气功的普及推广，不仅可以为大气功爱好者带来更多的便利和收益，也为传承和发扬中国传统文化作出了积极的贡献。我相信在智能化时代，智能气功一定会不断发展和完善，更加适应当代人的需求，带来更多的惊喜和诚意。

练气功打通小周天篇八

气功在中国历史悠久，大家都知道瑜伽有着强身健体的作用。气功讲究的是内在，精气神等几个方面，能让自己精力很充沛，那么主要练习方法是什么？以下仅供参考！

一、要逐步放松，即指思想、肢体、内脏等均放松，可采用放松、默念法结合。

二、要保持身心安静(入静)呼吸均匀缓慢，意守丹田(指排除杂念着意于脐下一寸五分处)或意守涌泉(足底心的'一点)。

三、要自然协调，指练功时意识、姿势、呼吸协调一致。呼吸应以腹式呼吸为主，即指吸气时，膈肌下降，腹部隆起。呼气时膈肌上升，腹部凹陷，这样可使内脏提高功能，促进血液循环。因为人在呼气时，心率减慢，血管扩张；吸气时，心率增快。所以练习呼气时间长些，对降压有好处。

(1)过饥过饱不宜，心情烦乱不宜。

(2)练功中出现头胀、心烦等不必顾虑，经过继续练功，可以消除症状。

(3)要有信心、耐心、持之以恒，三、五天不可能有明显成效。

(4)练后头脑清，心情舒畅、肢温、唾液增多，说明有效

气功，是中国传统的一种养生术。养生注重“气血循环”，因此，一切必须从源头开始，先做好“气”的循环，再进行“血”的循环。

大地有天气和地气、大自然有空气、人有人气，要掌握好自己的人气其实很简单，只要一吸一呼符合健康原理，遵循细、慢、长、匀的原则，当呼吸方式越细、越慢、越长，相对就会变得均匀，进而让自己觉得身体很舒服。

一旦达到这样的呼吸状态，身体循环会变得井然有序，心绪也能更加心平气和，行事自然就能够顺水推舟、水到渠成，因此，对身体来说，每一次呼吸都是非常重要的。

在中医学中，气功也可以说为练气，是一种让人修身养性的运动，可以帮助人改善脾气，帮助身体吸收，与改善排泄方面。也可以达到减肥的目的，所以气功也是一种全方位的减重方法。

练气功打通小周天篇九

专家忠告：患有白发要正确对待，白发不仅会影响自己的形象，也会给自己增加压力，对工作，对事业，对朋友都是一种升华的缺陷，患有白发更不要擅自的乱用药，因为白发主要是内在因素引起的外在表现，每一个患者引起的白发病因不一样，盲目的用药不但无效还会加重病情，更耽误最佳治疗时期。

(1) 导行生发法练功时坐地，两腿伸直并拢，用两手掌分别按压在小腿上，腰前俯，头前倾尽力碰地，做12遍。

本法主要是导全身阳气从尾骶长强穴循脊柱上行直达头顶百会穴。

每日1次，能调节脊椎关节灵活，免除腰背酸痛。

坐地锻炼时尾骶长强穴不断受压摩擦，使精阳之气从下而上至头顶，润泽发根，养发生发，头发乌黑。

(2) 宁心黑发法要求病人在半夜11—1时和中午11—1时两个时间内锻炼作功。

因为子时是阴极而阳生，午时是阳极而阴生，均是阴阳相贯之时。

作功时，双手紧握，端坐凝神，排除一切杂念，双眼微闭，眼帘露微光，上视两眉间的上丹田。

心中以意念迫摄阴阳两气在体内运动。

阳气由尾骶部长强穴始，沿脊柱上至头顶百会穴。

阴气由头顶至咽，循胸腹正中线而返气海穴（脐下2厘米处），又称下丹田。

阳升阴降，形成循环，如此导引九遍。

本法主要适用于精神紧张，用脑过度，失眠多梦，久病肝肾两虚所致头发脱落，发鬓斑白。

长期坚持锻炼，可消除精神紧张，情绪放松，改善头脑血供营养，发根牢固，白发返黑。

这里要提醒大家注意，在学习气功的时候要在有经验或者是功底厚的人的指导下学习，千万不要自己学习，这样是非常可能对身体产生不利的。

练气功打通小周天篇十

在许多人的认识里，练气功就与跑步、跳舞、打球一样，就是强身健体、防病治病的一种锻炼方式。

而且是咱们中华民族传统医学的一部分，是老祖宗留下来的宝贵财富。

尤其是上个世纪的八、九十年代，在中国各地还兴起了一波练气功的热潮，那时候可以说在任何一家新华书店显眼的货架位置上都摆放在各种练气功的书籍。

也产生了一大批气功大师。

练功者常常也是不辞辛劳地坐车去气功大师现场受气接功，带回家圣物圣水。

也常常能听见练功者作见证说原来身体怎么不好，现在练功之后面色红润了，或者感觉身体舒畅了，或者精神饱满了什么的。

练气功打通小周天篇十一

(1) 口腔：自然闭合，舌尖上卷九十度轻抵上颚。唾液分泌得多了，将舌放下，慢慢咽下，此谓“吞津”。

(2) 眼睛：闭目内视，练到那一步就内视那一部位。若练功时心猿意马，思如潮涌，就睁开眼睛，注视虚空或鼻尖少时，打断思路，闭目再坐。此谓“慧剑斩乱丝”。

(3) 耳朵：用耳朵留意自己的呼吸，保持从容自然，没有粗糙的声音。

(4) 呼吸：呼吸是真气运行法的关键问题，在后面的练功过

程中，一定注意自然呼吸，不可有意深呼吸或快、慢呼吸。在贯通任脉的一、二、三步过程中，一直注意呼气，吸气时任其自然，自无流弊。注意，不可用口呼吸。

练气功打通小周天篇十二

气功修炼是一门古老而神奇的健身方法，结合身体的运动与呼吸调节，通过练习特定的动作和冥想，达到调和身心、强化健康的目的。在我长期的气功修炼中，我深刻地体会到了气功的益处，并积累了一些心得体会，愿意与大家分享。

第二段：调整身心的功效

气功修炼可以调整身心，对改善身体机能、提升免疫力有着明显的效果。在修炼过程中，练习者通过特定的动作和深呼吸来调节气息流动，让身体逐渐进入一种平静放松的状态，从而缓解紧张情绪和疲劳感。同时，气功修炼还可以改善血液循环，增强呼吸系统的功能，提高氧气吸收效率，使身体充满活力和能量。

第三段：培育内在力量的意义

在气功修炼中，我体会到了培育内在力量的重要性。内在力量是通过冥想和正确认知来培养的，可以帮助我们在生活中保持镇定和冷静，应对各种压力和挑战。通过练习气功，我慢慢学会了集中注意力，保持内心的平静，不被外界干扰所影响。同时，气功还可以增加我们的耐力和积极性，使我们更加坚强，能够勇往直前地面对生活的各种困难和挑战。

第四段：内外调和的启示

气功修炼的一个重要目标是实现内外调和，在修炼的过程中，我深刻感受到了身心的统一。通过每天的练习，我慢慢学会了如何调整身体的姿势和呼吸，以获得更好的修炼效果。在

外界环境复杂多变的时候，我能通过练习气功调整自己的状态，达到内心平和的效果。这种内外调和的体验让我更加认识到，人与自然之间有着紧密的联系，只有与自然和谐共处，才能真正实现内心的和平与平衡。

第五段：气功修炼人生的启示

气功修炼不仅仅是一种健身方式，更是一种生活态度和哲学的体现。通过修炼气功，我学会了如何平衡自己的人生。在冥想中，我反思自身的行为和思想，认识到自己的不足和缺点，慢慢调整和改变不良的习惯。在气功的指导下，我更加了解到生活的意义和价值，学会了如何保持一颗宽容、乐观和感恩的心态，以积极的态度面对人生的各种挑战。

总结：

气功修炼是一门综合性的修炼方法，具有调整身心、培育内在力量、实现内外调和和带来人生启示等多方面的益处。通过长期的修炼，我深刻体会到了气功修炼的重要性和价值，相信不断的练习和探索中，气功将继续给我带来更多的心得体会和成长。我愿意将我所学到的分享出来，与更多的人共同探索气功的奥秘。

练气功打通小周天篇十三

第一段：介绍气功修炼的背景和意义（200字）

气功修炼作为一种古老的身心调理方法，在现代社会越来越受到人们的关注和认可。它起源于中国，被认为是打通人体经络、增强身体免疫力、提高心理素质的有效方法。而我自己是一个长期从事高强度工作的白领，由于经常面对各种压力和负面情绪，于是我开始了自己的气功修炼之旅。在这段时间里，我逐渐体会到了气功修炼的种种好处与心得，让我深深感受到身心平衡的重要性。

第二段：个人心得体会（300字）

首先，我注意到气功修炼对我的身体有着明显的改善。每天早上进行气功练习，我能感受到全身的血液循环更加顺畅，远离了经常出现的头痛、颈椎和背痛等问题。其次，气功修炼对改善我自己的冷静和专注能力帮助很大，不再容易受外界干扰，工作效率也明显提高。此外，气功修炼还能帮助我缓解焦虑和失眠等问题，使我在夜晚能更好地入睡。总之，气功修炼不仅对我的身体有益，还让我更加健康地面对各种挑战。

第三段：分享他人心得体会（300字）

除了自己的体验外，我还看到了身边很多人在进行气功修炼后都体会到了明显的好处。我有个朋友，从前总是紧张焦虑，但通过持续修炼，她变得冷静沉稳，不再担心琐事。另外，我还见到一些老年人通过气功修炼后，明显改善了体力和关节灵活性，延缓了老年人的身体衰退。这一切的变化都使我更加坚定了对气功修炼的信心和热情。

第四段：心态转变的重要性（200字）

气功修炼并不仅仅是一种身体练习，更是在修炼者内心进行调整的过程。在我的修炼中，我逐渐领悟到心态的重要性。通过学会调整自己的心态，我能更好地应对生活和工作的压力，变得更加从容和乐观。这种内在的改变不仅使我在外界面对变故时能保持冷静，也让我更加满足和快乐。

第五段：对未来的展望（200字）

在不断修炼中，我真切地感受到了气功修炼所带来的好处和改变。因此，我会继续坚持下去，并将气功修炼作为一种健康的生活方式贯穿于我的生活中。我希望通过不断的修炼，能够更好地调整自己的身心状态，成为一个更加积极向上、

健康快乐的人。同时，我也希望能够将自己的体验和心得分享给更多的人，让更多的人能够从中受益，改善自己的生活质量。

总结：从个人的经历和身边的案例出发，我深深体会到了气功修炼的好处和重要性。通过修炼，我不仅改善了身体状况，还改变了自己的心态，成为了一个更加健康快乐的人。我希望通过这篇文章，能够让更多人了解和认可气功修炼的价值，并不断推广和传播这种健康生活方式。

练气功打通小周天篇十四

(1) 盘腿坐式：分双盘、单盘、自由盘。双盘为左脚放在右大腿上，右脚放在左大腿上，双手相合置于小腹前。这个坐法只是为了稳固不摇动，没有相当功夫不易做到。单盘为左腿在上右腿在下，手势如前，是一般人习惯坐法。

(2) 垂腿坐式：坐在高低适宜的椅子上，以坐下来大腿保持水平为度。小腿垂直，两脚平行着地，两膝间可放下两拳（拳眼相对）。