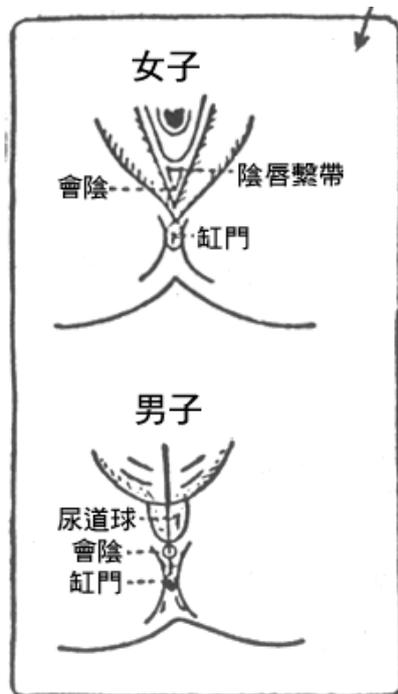
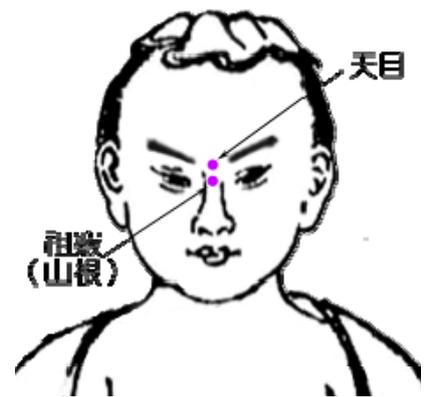
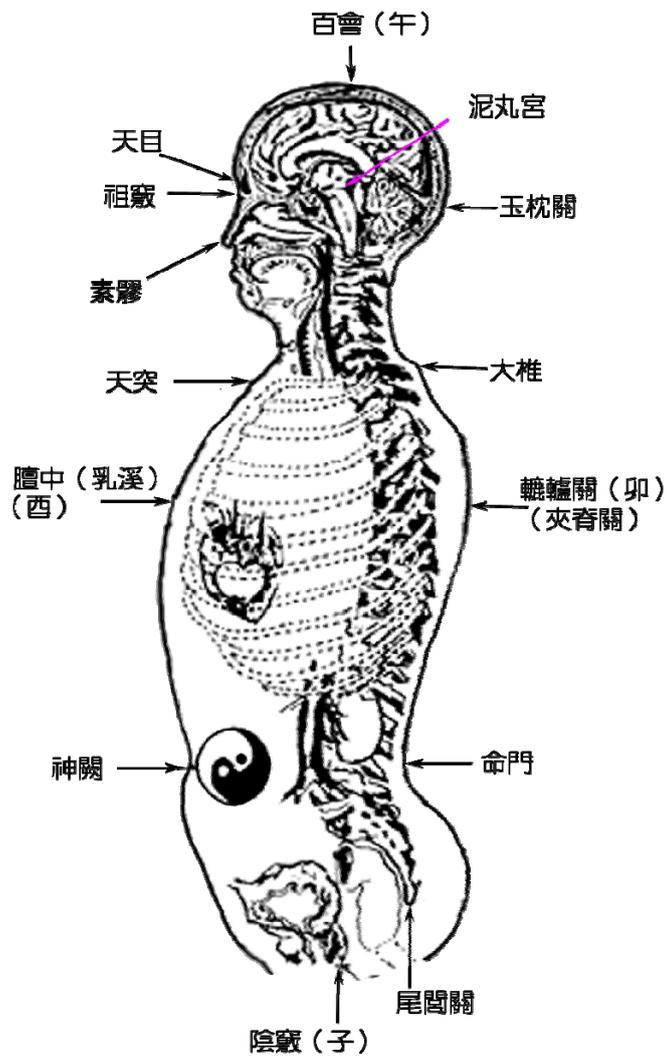


氣功課程關竅（穴位）介紹

本學期氣功課程各種功法，使用到的關竅穴位如下：

關竅名稱	位置	功法
勞宮穴	手半握拳中指與無名指尖所指之間，在第二、三掌骨之間，緊靠第三掌骨處	開闔太極 九陽明目功
神闕穴	肚臍	動調吐納 靜調吐納
命門穴	與肚臍相對之腰椎上，第二、三腰椎間	九陽明目功
睛明穴	內眼角向外 1 分在向上 1 分處	九陽明目功
天目	兩眉之間	靜調吐納 九陽明目功
湧泉穴	將五個足指屈曲，在足掌心前面正中凹窩	合十跳動
大橫穴	肚臍水平與乳頭垂直線交叉點	築基帶脈功
志室穴	第十四椎（腰二椎）下凹窩左右向外各量 3 寸處	築基帶脈功
玉枕關	後腦督脈枕骨下緣凹陷處	調理鼻息功
山根（主竅）	兩眼之間	調理鼻息功
素膠穴	鼻尖正中	調理鼻息功
會陰穴（陰竅）	男子：肛門與陰囊之間 女子：肛門與陰唇繫帶之間	提腎功 小周天
尾閭	尾骨尖端	小周天
百會穴	兩耳尖連線與鼻樑骨延線交叉處	小周天 收功
內關穴	手掌根第一橫紋正中直上 2 寸（三橫指）處	收功
氣海穴	腹正中線上，神闕下 1.5 寸（二橫指）處	打坐



小周天重要關竅位置圖