

# 國立臺灣大學氣功課程講義

## 調理鼻部氣息功

授課教師：黃欽永

鼻乃呼吸吐納之管道，對於修練氣功者來說，其順暢與否至為重要，鼻息通暢則氣順，氣順則身體可獲得較多的養分供給；塞則影響呼吸，迫使改由口呼吸，少了鼻部的過濾功能，吸進髒空氣，長久恐影響肺部健康。綜觀近年鼻病各症人數似有增加之趨勢，今特將全真道龍門宗來靜師傅親自教授之「調理鼻部氣息功法」公諸於世，希望能對鼻部各症之輔助調理有所助益。

本法於臺大氣功課程，教授多年，獲益者眾，其中有一醫學系同學，學此法前，因鼻過敏常流鼻水，每天約需一大盒面紙擤鼻涕，練習此法 8 週後大獲改善，原本每日使用一大盒的面紙可以用上一週，可說功效顯著，但因學期結束，故不知其是否調理至正常狀況，殊為可惜。亦有多人鼻塞，操作此法後，鼻塞立即通暢，一解多年鼻塞之苦，享受經由鼻呼吸之暢快感覺，但畢竟多年頑疾豈是一次即可完全改善，往往於隔日或數小時後又行阻塞，故須有恆持續修練，始可痊癒。

功法如下：

姿勢：立姿坐姿均可。

立姿：雙腳開立與肩同寬，腳掌平行，舌舐上顎，雙手結子午八卦連環訣置於下腹關元穴前。

坐姿：習於打坐者，可根據自己習慣盤腿，鮮少打坐練氣者，可端坐椅子上，雙腳交叉，採左腳前右腳後的方式交叉，舌舐上顎，雙手結子午八卦連環訣置於下腹關元穴前。

具體操作方法：

先將自身心情調為正向的思緒（如感恩、慈愛、關懷），摒除雜念，心平氣和，呼吸自然；思想正氣自山根進入，下走至鼻尖，意念於鼻尖處，向左旋轉 36 圈，再向右旋轉 24 圈，意念繼續往下行走至舌尖，穿至腦後玉枕關，在此穴旋轉 36、24 圈後，意念繼續往上行走，經過百會穴下至鼻尖為一息。緊接著意念在鼻尖旋轉繼續操作第二息，如此反覆運行。每次操作以九息為度，出門在外搭車行舟時亦可操作，以輕鬆自然為法，可不必過於拘泥姿勢與次數。