

#R011 养生之道-平甩功

原创 Q姐 Q姐的传家宝 今天

早年的我认为练气功是早晨公园大爷大妈们在做的事，当阅历渐长后，我才明白自己这种带有偏见的看法（从没体验过练气功的神奇功效，就否定它的真实性），是无知的体现。

李凤山



李凤山师父从小跟随师父师兄们每天绑着铅块跑山，一跑就是一天，到二十岁时他的武术功底已经强，他说：“脱下铅块时，身体轻得走路都不稳了，能够飞檐走壁”。

有天他对着树练拳的时候，旁边一位老人看了，老人跟他说：“小伙子，你这样只会用外力，会震伤自己的经脉，练功要用内力。”接着展示了自己的气功，李凤山看了后很震惊，从此拜师学艺开始修炼内功。

内外双修后的李凤山气功相当厉害，他能够自如地控制发出两种气（正气用于治疗，负气可以伤身），能够快速进入气功态和入定态。

后来李凤山深感普通民众饱受疾病折磨，于是创立梅门，毕生所学总结出平甩功，用于造福世人。

00:00/00:00

下载视频

倍速

大家都在看

迷你世界格斗动画第160集：卡卡师父厉害还是妮妮的大神厉害 推荐

用腾讯视频观看

梅门平甩功

功效

李凤山师父说，他练功那么多年发现，只有能到达循环系统末梢的功夫才是最有效的。气血不通的人手指头是干瘪的，平甩功就是通过甩手将气血甩到手指末端，从而促进气血在全身运行。

每天练习10分钟可以强身健体，练习30分钟可以攻击病灶，医治疑难杂症。梅门里有很多癌症病人通过练平甩功治好病的例子，还有一位下肢瘫痪的老人只能甩手无法下蹲，他每天坚持练几个小时，后来居然能站起来骑自行车了。

By the way，鸡共领导人都有专门的气功师为他们医治疾病，对外却.....

我的经验

我练过禅密功、香功。

禅密功：又叫筑基功，气功入门一般先从禅密功学起，禅密功最基础的三个动作：蠕动（像蚕一样一拱一拱的），摆动（像波浪一样左右摆动），扭动（像转呼啦圈），我始终不得要领，身体不协调导致动作怪怪的，老公看着总以为我抽风了🤔。

香功：练得久了，身体会散发出檀香味，所以叫香功，但是步骤太多，除非每天跟着视频练，否则根本记不住，而我又想边练功还能干点别的事😓。

最后我选择了平甩功。原因是简单记得住，铁血女汉子也能学会，可以边看电视边练（虽然李凤山师父不推荐这样😏），越简单的事情才越容易坚持。

最最重要的是我对比了几种气功的效果，结论是平甩功效果最好。

练功第一周时，每次练完功手指头都涨得厉害，感觉气血充盈在手指头。

从第二周开始，练完功双手正对着但不接触，然后慢慢上下移动，能感受到双手间有磁感线或电流感，双手反复拉开再接近，会有无形的拉力和压力。

一个月后，只要练功超过15分钟，肚脐里面好像有团火在燃烧，这就是道家的内丹术法门之一。

剖腹产会割裂任脉和带脉，气血运行到伤疤处不通，导致脂肪等淤积在肚子。练气功能将受破坏的经络重新连接打通，手脚也不那么冰冷，实乃女人居家养生必备之良药，你值得拥有😊