身心溝通工作坊 –
排毒（濁氣）篇

葉渭汶教練

應芬芳師傅

香港大學中國武術舊生會

重點內容

理論部份

- 產生及自然排放
- 對身體的影響
- 感覺

實踐部份

- 減少濁氣方法 –修心（打坐體驗）
- 引導放屁及打嗝的方法 –小功法、養生運動、食物

分享部份

理論部份

濁氣－產生及自然排放

如何產生	身體自然排毒的過程
腸胃因消化不良所產生的發酵產物	透過放屁而排出，有臭味
脾或胃弱	打嗝
情志不舒或不良情緒所產生的怨氣，是肝膽的濁氣 ➢ 怒→肝 ➢ 擔心和受驚→心及腎 ➢ 恐懼→腎 ➢ 怨恨→一個氣團	透過放屁而排出，有響聲而沒有臭味 (因肝膽沒有對外的渠道，要借腸胃之路)

濁氣對身體的影響

- 氣有餘 →「火」→ 炎症和熱症
- 血液流動緩慢 → 瘀血(即氣滯必有血瘀) → 肝膽病、腎病、高血壓、心臟病、腫瘤(即百病從氣生)
- 清氣不能進入 →身體很難和暖起來
- 特別情況:「濁氣裹水」 即 “濁水被一團濁氣包裹”
  - ✓ 排氣後便會感覺腹部有水聲，濁水便可以流動

感覺

- 腹部脹如氣球
- 心經及腎經所到之處有壓迫感
- 胸口發緊
- 腰酸
- 腫物(身體任何角落因為怨恨)

實踐部份

減少濁氣方法 – 修心

- 預防產生情志之氣
  - ✓ 情志：真情流露、喜怒形於色、直言不裝腔
  - ✓ 修心：打坐/禪修（心如明鏡，物來則應，物去不留）

引導放屁及打嗝-小功法及養生運動

- 小功法：「推心置腹」 → 放屁/打嗝
  - 入睡前和起床後進行，排空小便，洗淨雙手，仰臥屈膝，全身放鬆，以手心緩緩由心口下推至肚臍下方。
- 經絡：敲打胃經 → 打嗝
- 穴位：中脘，足三里，氣海
- 養生運動：八段錦，甩手功等

引導放屁及打嗝的方法 – 食物

- 蘿蔔、蕃薯或豆類食物 → 引導放屁

打坐

體驗

分享部份

溫馨提示

因版權問題，本筆記之文字及圖片，
只供個人溫習或分享之用
本筆記不可用作商業用途或放於網上流傳

參考書籍

- 中里巴人 (2007)。《求醫不如求己》。中國南京：江蘇文藝出版社。