

【奇経八脈の呼吸法、男性】

奇経八脈	左半身（陽）				右半身（陰）						
	走行	吸	止	吐	止	走行	吐	止	吸	止	
任脈（体外）	上行(10)	鼻	止	鼻	—	下行(20)	鼻	—	鼻	止	
		1	:	6	:	4	1	:	4	:	6
督脈（脊髄）	下行(9)	口	止	口	—	上行(19)	口	—	口	止	
		1	:	5	:	4	1	:	4	:	5
任脈（体表）	上行(8)	口	止	鼻	—	下行(18)	鼻	—	口	止	
		1	:	4	:	4	1	:	4	:	4
衝脈	下行(7)	鼻	止	口	—	上行(17)	口	—	鼻	止	
		1	:	4	:	4	1	:	4	:	4
帶脈	右回り(6)	鼻	止	鼻	—	左回り(16)	鼻	—	鼻	止	
		1	:	4	:	4	1	:	4	:	4
督脈（神経叢）	上行(5)	鼻	止	鼻	—	下行(15)	鼻	—	鼻	止	
		1	:	4	:	2	1	:	2	:	4
陽蹻脈	下行(4)	口	—	口	—	上行(14)	口	—	口	—	
		2	:	7		2	:	7			
陰蹻脈	上行(3)	口	—	鼻	—	下向(13)	鼻	—	口	—	
		1	:	3		1	:	3			
陽維脈	下行(2)	鼻	—	口	—	上行(12)	口	—	鼻	—	
		2	:	5		2	:	5			
陰維脈	上行(1)	鼻	—	鼻	—	下行(11)	鼻	—	鼻	—	
		1	:	2		1	:	2			

【奇経八脈の呼吸法、女性】

奇経八脈	左半身（陰）				右半身（陽）					
	走行	吐	止	吸	止	走行	吸	止	吐	止
任脈（体外）	下行(10)	鼻	—	鼻	止	上行(20)	鼻	止	鼻	—
		1 :		4 :	6		1 :	6 :	4	
督脈（脊髄）	上行(9)	口	—	口	止	下行(19)	口	止	口	—
		1 :		4 :	5		1 :	5 :	4	
任脈（体表）	下行(8)	鼻	—	口	止	上行(18)	口	止	鼻	—
		1 :		4 :	4		1 :	4 :	4	
衝脈	上行(7)	口	—	鼻	止	下行(17)	鼻	止	口	—
		1 :		4 :	4		1 :	4 :	4	
帶脈	左回り(6)	鼻	—	鼻	止	右回り(16)	鼻	止	鼻	—
		1 :		4 :	4		1 :	4 :	4	
督脈（神経叢）	下行(5)	鼻	—	鼻	止	上行(15)	鼻	止	鼻	—
		1 :		2 :	4		1 :	4 :	2	
陽蹻脈	上行(4)	口	—	口	—	下行(14)	口	—	口	—
		2 :		7			2 :		7	
陰蹻脈	下向(3)	鼻	—	口	—	上行(13)	口	—	鼻	—
		1 :		3			1 :		3	
陽維脈	上行(2)	口	—	鼻	—	下行(12)	鼻	—	口	—
		2 :		5			2 :		5	
陰維脈	下行(1)	鼻	—	鼻	—	上行(11)	鼻	—	鼻	—
		1 :		2			1 :		2	