

傳壯陽養生之法！



授祛虛還實之功！

王久國著

养肾妙术

中国养生之术虽然源远流长，且皆比承师师传或家学，但是仍然有许多窒碍难懂的部分，因此与文章来讲解或许较为困难。

今只写上简致宏能便于讲写的写出来，更精义和口传身授的面授时一并教之。关于效果大小好坏因人的学习方法，差异是否得授真传而定。函授学习只不过是桥梁，希望习者能够认教材为基础，逐次跃飞努力研究必会所获，当然本处公开教授养肾一术前所未见，世面少有，是本处人经过几师教导综合而来，公开七式，不管修炼任何一式，男人阳痿可能解决，本功是道家三层之功，望习者勿贪花色，修性别忘养命。

一、早晨面东而立，双脚与肩同宽，指尖内扣，双手按在小腹上静站3-8分钟。

二、睡姿练法：身体右侧卧，上身正直，虚心实腹，头放枕上，高低以合适为度，双腿自然相并左上右下，膝部略弯曲，双手自然以两食指堵塞两耳孔，以不透气为度。耳不闻则精在肾而不从耳漏，合口合齿舌顶上腭，下腭内收。

炼法：两眼把远方的神光回收到两眉中间轻轻闭目，接着意念并念叨“自身是一宇宙”，睡躺在宇宙内外，与宇宙融合为一体，念完然后再吸气，收宇宙万物的精气神从四面八方成一圆球向两肾处源源不断的挤压粘聚，呼气时气从全身毛孔向四面八方成一圆球放射出，穿透万物达宇宙之边与其融为

一浑圆

后转卷

天人合

助，收

圆球向

田处温

三

个身体

在两腿

次为一

胀感，

皆需有

四

脚在后

举于头

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>