

九  
转  
还  
阳  
法

# 九转还阳法

## 一、采气法

采气者乃前圣庄子所谓**逍遥游**也。其法身体之姿势以自然舒适为主，坐卧均可；坐当盘坐，卧则为仰卧；但拳术家修炼亦可采站姿。其法站立双脚分开与肩同宽，双手自然下垂双目半开半闭，缓缓平静呼吸。渐渐将心意集中于腹内丹田之中，然后以意领气须先呼而后吸，呼时收腹而将口撮圆微开小孔，舌平放抵于下齿内侧，将腹中气缓缓经口呼出；呼气尽则继之以吸，吸时闭口舌抵上腭，清新之气由两鼻孔进入直达“祖窍”，再由之向上到达“百会”再向后下行，过“大椎”、“夹脊”、“命门”向前直透丹田中。吸时小腹亦随之渐渐鼓起，待吸到不能再吸时复转为撮口呼气即为一息。如此每次运功采气不少于 36 息，多则可为九九 81 息。

此法青年或体壮者行之百日即可，年老体弱者则行之约须一年可补身中之亏也。

## 二、升阳法

本功为中老年入门弟子或体弱之青少年而设，概可使其衰弱之体尽快转强也，其法以坐、卧、站均可，意守腰间之“命门穴”，片时即以意引气由两肾起，向前经由丹田再转向下，催入两睾丸之中，再翻上进入阴茎顶端即止。然后再换气由“命门穴”起反复进行。行此法无需配合呼吸，自然即可。~~次数~~第一个七天每天九次即可，以后每七天加九次，一月后即可达每天36次，行此功到每天清晨醒来自然阳举，即可无需每天练习，可隔几天练习一次，或需要时即练习，但万不可恃此频行房事，其无异于竭泽而渔也。

### 三、固精法

固精之法乃为配合上法恐其过度而行，同时青少年身强体壮者每天练习后每有梦中跑马（遗精）之患，故特设此功以防之。其法练功者须睡一特制木床上，铺以绵软之棉褥，枕要稍高，其床特异处在于床头比床尾要高约二、三寸，

仰卧平躺以舒适为主。意守丹田调平呼吸。双手抚按于肚脐之上男子左下右上，女子右下左上，双手同时揉转，

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/>