

十、道家秘传回春功

道家秘传回春功，是我国古代全真道华山派秘传的养生长寿术。自古只在内部延传，对外秘而不宣。其传人边治中早在30年代后期因特定的机遇，从师学道，正式从师于该派第十八代传人冯礼贵道长，道号智中，列为第十九宗代，先后得到师父和师祖真传，近50年来坚持修练，至今虽年近古稀，仍身强力壮，精气旺盛，毫无垂暮之感。

该功法将导引、吐纳、按摩、元和、还精补脑诸术有机结合，是一种动静双修，精气神形齐练的全身性柔韧运动功法。它集中体现了保精和还精补脑的内丹修炼要旨，深入浅出，易学易练，见效较快，无副作用。具有较好的平秘阴阳，疏通经络，调和脾胃，旺盛气血，强肾健骨，还精补脑，减肥健美，滋润肤发，防癌症，抗衰老，延年益智等功效。

现将本功法其中五势的具体操作介绍如下：

第一势 回春功（服气养肾悠功）

本势功法在一定程度上具有促使人的机体回复青春的功力，又冠于诸功之首，因而名为“回春功”。因本功着重在服气养肾，故也称“服气养肾悠功”。

预备势

(1) 自然站立，两脚距离与肩同宽，两臂垂于体侧，呼吸缓慢，全身放松，头正颈直，目光内敛，神态安祥，意念青春，面含微笑（图203）。

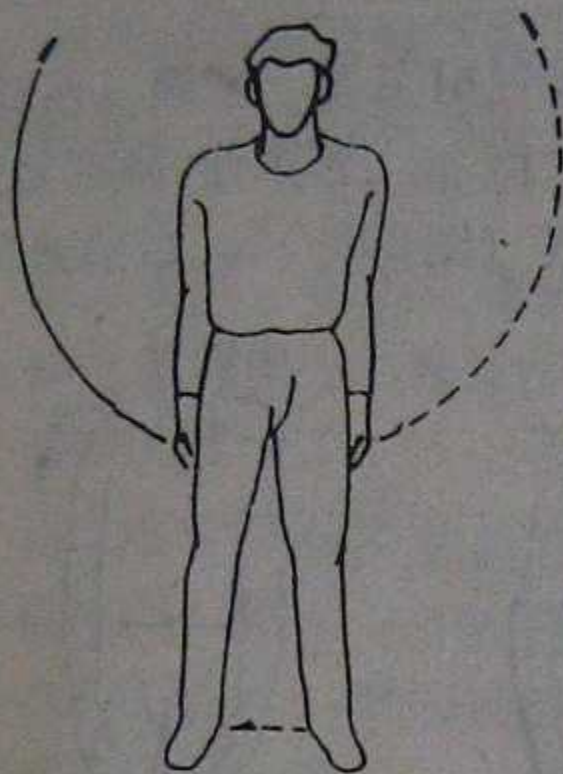


图 203

(2) 双手向两侧弧形上举过头顶，合十（左右手掌，手指相合），两脚跟相靠（左脚跟向右脚跟靠拢），脚尖自然分开，同时举踵（脚跟渐提起，有些人一时不适应，可不必急于举踵），意念元气自下而上沿督脉而行，意念青春，面含微笑（图204）。接着合掌下行，脚跟随合掌下行徐徐下落，缓慢呼气（图205）。

合掌继续引气从任脉而下，然后两手掌渐渐分开（图206）双手掌渐渐移至体侧，如立正姿势，呼吸恢复自然（图207）。

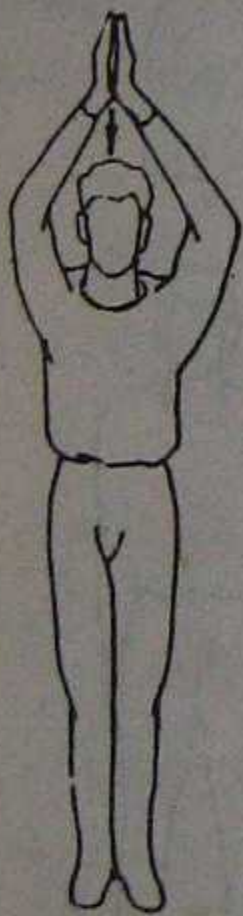


图 204



图 205



图 206

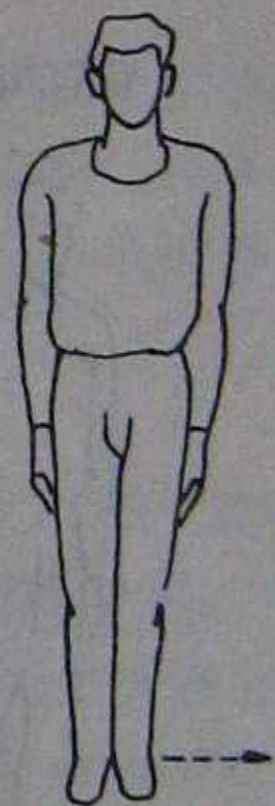


图 207

服气

(1) 两脚开立与肩同宽，全身放松，呼吸缓慢，神态安

祥，意念入静（图208）。

（2）深吸气。鼻吸口呼。吸气时耸肩，举踵（两脚跟随吸气徐徐提起），提肛缩肾，头微抬，颈徐伸，胸部舒展，小腹自然鼓起，大量吸纳新鲜空气（图209）。当感到吸气

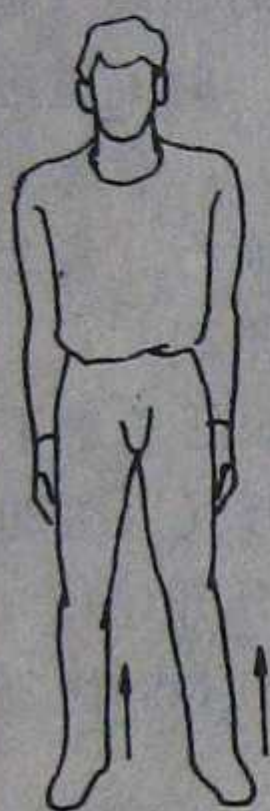


图 208



图 209

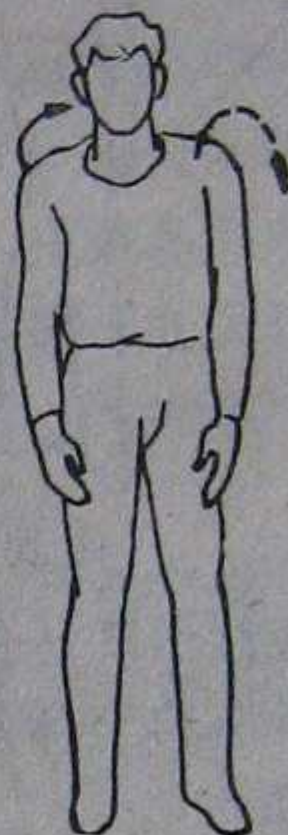


图 210

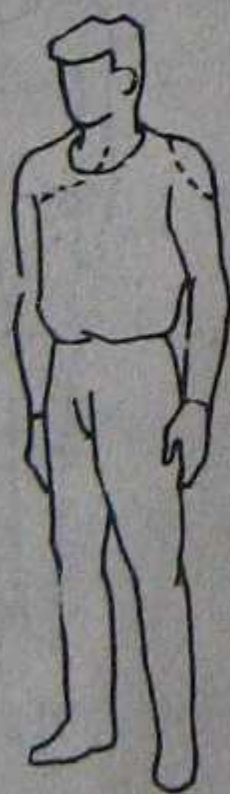


图 211



图 212

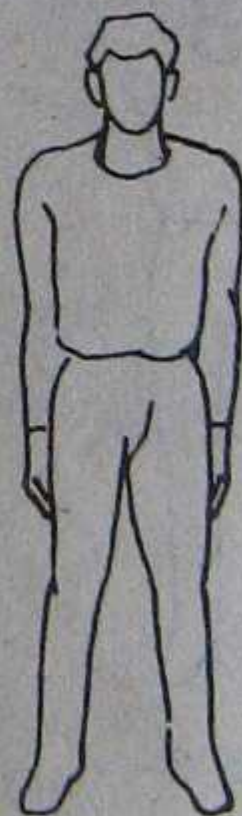


图 213

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/>