

四、动功：以下各功，双脚与肩同宽，双脚平行站立。

1、转乾坤 呼吸采用腹式顺逆合气呼吸法——吸气丹田凸起，呼气丹田还是向前凸起
右式：（呼气时意想向下腹灌气）右手兜下阴囊将右侧睾丸拢握手中，由轻渐重揉捻睾丸，同时左手揉按下丹田，60次。后腰肾部有酸胀感，越强烈越好。
左式：换左手操作动作同上。

2、伸阴茎：呼吸采用腹式顺逆合气呼吸法

右式：吸呼气同上。右手兜下阴囊睾丸拢握手中，由轻渐重揉捻睾丸，同时左手拇指、食指、中指捏住龟头向前拉伸阴茎，一呼一吸各10次，三息共60次。
左式：换左手操作动作同上。后腰肾部有酸胀感，越强烈越好。

3、搓阴茎：吸呼气同上

双手合，中握阴茎上下搓动，一呼一吸各10次，三息共60次。

意念：吸气时意想阴茎从劳宫穴向阴茎吸气；呼气时，意想劳宫穴向阴茎灌气。

4、捻精索：腹式顺呼吸，吸气丹田外凸，呼气丹田内收加提肛。

双手上下捏握阴囊，睾丸根部有很多精索一条条通向体内，左右手捻动精索时由后逐渐向靠近睾丸处推进，越到根处精索越粗越多，以能忍受为限度，做60次，吸气丹田外凸，呼气丹田内收提肛，后腰肾部有酸胀感。

5、压睾丸：腹式顺呼吸，吸气丹田外凸，呼气丹田内收。

左右手握住双辜，加力压辜丸同时前伸，双后腰感到酸、胀、麻，以人能忍受为度，逐渐加力。六息完成60次。后腰肾部有酸胀感，越强烈越好。

6、揉按睾丸：呼吸采用腹式顺逆合气呼吸法——吸气丹田凸起，呼气丹田还是向前凸起

左手从根部握起，将阴囊阴茎攥在手中用力握紧，右手手心劳宫穴对右侧睾丸揉按，手与皮肤不要离开，以免搓伤皮肤，加力时意想丹田之气下行过尾闾穴、命门、到大椎向一侧肩行至手掌劳宫穴，灌入睾丸及体内；同时右手逐渐加力，右侧肾腰部出现酸、胀感，能忍受情况下力度渐增。随着慢慢的适应，忍耐力会逐渐增大，腰部越酸、胀越感觉腰部有力，越舒服，三息完成60次。

换手：同上操作一样，换成右手握，左手揉按左侧睾丸，三息完成60次。

7、捻睾丸：呼吸采用腹式顺逆合气呼吸法——吸气丹田凸起，呼气丹田还是向前凸起。

左右手各托起一侧睾丸，大拇指以及拇指根部下面轻轻握稳睾丸后，开始加力捻揉睾丸，渐渐加力，以能忍受为限度，呼吸同上。

意想丹田之气下行过尾闾穴、命门、到大椎向双肩行至双手拇指、食指、中指透入睾丸，做60—108次，腰部越酸、胀越感觉腰部有力，越舒服。

8、提睾丸：呼吸采用腹式逆呼吸——吸气时腹部内收，呼气时腹部外凸。

(接上式)左右手各托一侧睾丸,用食、拇指把睾丸向上推入腹股沟,同时吸气收腹内缩,上提肛门,作忍便状,让睾丸提悬于腹股沟内尽量延长时间。呼气时腹部丹田外鼓让睾丸落下。此动作重复三次到九次。

注:本节动作可单练 36-49 次(微闭眼有余光,眼内视上方,治早泄)

9、千斤坠:呼吸采用自然呼吸

左手握右手腕,右手虎口向内,倒握阴茎及阴囊向下捋,向前伸拽 30-50 次。

10、拍辜抖肾:呼吸采用腹式顺逆合气呼吸法——吸气丹田凸起,呼气丹田还是向前凸起意念将气由丹田下引向后过尾闾穴、命门、到大椎向双肩行至手掌劳宫穴,双手成掌,上下交替向阴茎、辜丸捶打,由轻至重逐渐加力,以能忍耐为度。108 次。

日久随功力加深,可变为虚拳空握击打,方法同掌。

拍打下腹丹田、关元穴:呼吸采用腹式顺逆呼吸法

轻握空拳,呼吸同上,速击丹田、关元穴 60 次。

抖肾:呼吸采用自然呼吸

双拳虚握,以拳心紧贴后腰命门两侧肾俞穴,双脚等肩宽,双脚前脚掌三分之二处着力,后脚跟似踩一蚂蚁踩不死也跑不了,微曲双膝,双腿上下微微开始颤抖,越抖越快。感到命门及肾俞处微微发热为止。

11、转膝:呼吸采用自然呼吸

双手扶膝盖向内旋转 10 次,向外旋转 10 次,向左右各旋转 10 次。

五、收功:抱桩

呼吸采用合气顺逆併法提摄呼吸,呼气时鼻子不喷气,改为用鼻子轻柔出气

舌顶上腭,双脚尖微内扣,双膝微曲,含胸拔背,收腹,双手自然下垂;左脚向左侧横跨半步,与肩同宽,双手从两侧缓缓向身前抬起,在抬起的同时两手心转向朝上捧起(意念想宇宙能量、自然精灵之气捧入怀中),脚跟抬起,晃肩摇臂,身腰上拔松筋骨。双手心(劳宫穴)照向头顶百会穴。双手缓慢向身前后下移,沿任脉经印堂、承浆、膻中、神阙、至丹田,这时沉肩坠肘、悬腕、双手心内照丹田。双手由前向后划弧搂地气,双手转向身后,两手劳宫穴(手掌心)反照双肾及命门稍停。双手随后向前转大环,抱拢于胸前,然后意想自己似在一小岛四面环水,抱一两人粗的一颗巨柳在春风的吹拂下前后左右飘动,水从周围缓缓漫向小岛,渐渐漫过脚、膝、大腿、腰、胸、肩、至下巴;你在水中随碧波在荡漾,根越扎越深。呼吸 9 次。收功完毕。

结束语:开始习练本功法时,最好每天早晚各习练一次,每个动作要按要领做到位,打通肾部血脉通道,强肾壮阳功效很大,如能坚持常年不断习练,到八、九十岁都不会有肾虚亏损症状,精力旺盛,必达益寿延年之目的。 (内部资料 请勿外传)

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/>