

## 武当龙凤功之-----一挂擎天

### 一、固精强精术

- 1、正反揉小腹49圈。
- 2、手心擦热摩擦两肾49次。
- 3、手心从膝盖处沿大腿内侧摩擦至根部，上下49次。
- 4、搓涌泉49次。
- 5、将左手食、拇、中、三指轻捏睾丸81次，同时右手平放小腹，顺时针按摩81次。再换手按摩。毕。用右手食指点会阴穴49次。

### 二、防止梦遗法

坐在床上，后背伸直，左脚置在右脚上，搓揉涌泉36次，再换脚搓。

最好重复几次做。或练狮子丹的五龙盘体功。

### 三、铸剑法

- 1、面南背北，全身放松坐凳上，先揉肚脐、左手上右手下，左右各揉36次。
- 2、双掌搓热，左掌搓推右肋，右掌搓推左肋各36次，上下推。
- 3、按揉百会、会阴、尾闾、肾俞、涌泉、足趾、后跟36次。
- 4、肛门慢慢收紧同时阴茎略挑起，《不要有气的意念》。呼气放松。5分钟。
- 5、四指持阴茎一捏一松39次，再做上式《4》，5分钟。
- 6、双手搓热，揉搓阴茎勃起，意注并用左手拇指揉龟头，其余四指持阴茎一捏一松39次，再做，<4>5分钟。
- 7、再用右手中指按会阴穴，左手四指握阴茎略用力将阴茎拧弯，同时做《4》然后放开，就会反弹、做19次。15天后做下式。

### 三、挑宝法

- 1、用具、纱布、环形沙袋，《重量从2两开始》。
- 2、两脚自然站立比肩宽，双膝微蹲，双手搓热，揉搓阴茎和睾丸36次。

3、将沙布一部份缠绕在阴囊与阴茎上，不可绕住龟头。再用垂下的纱布与沙袋绑好，接在一起，距阴茎约5寸。

4、双手叉腰拇指按在肾俞穴，用心意翹动沙袋9次，随着功力增加增至81次。这时要把沙袋渐渐放到离地5寸。再增加重量。

5、每增一次都要同上要慢。直到能挂2--3斤毕。不可用腹部呼吸。要自然。

6、收功、全身放松，揉阴茎举丸36次，用温水泡3-5分钟。

#### 四、千斤闸

两脚直立，吸气时吸提肛门举丸，意想千斤闸门闸住阳关，闭息10秒--60秒以上，以舒适为度。同时大腿和臀部用力夹紧。呼气放松。38次，收功时须按摩会阴，尾闾，肾俞，丹田，命门各18次。

#### 五、强剑法

1、以手摸阴部让他勃起，再揉搓36次。

2、泼30--50度热水在阴茎上9次，再泼冷水9次。做7次。

3、把阴茎浸在冷水里180秒，拿出来搓揉，拉、旋转，直到发热毕。

4、放到热水里180秒，再搓、揉、旋转。

5、左手按摩耻骨，右手点会阴。18次。

#### 六、养阴兴阳龟吸法

1、坐式盘膝，可站，可坐椅上。按太极拳十大要领调整好，两手重叠男右下左上女反之，放在丹田，双目凝视天目，把性光收回到下丹田，吸气鼓腹，呼气收腹。让腹部不断凝集灵气，使之越来越多。10--45分钟。

2、收功、将灵气收回丹田，配合双手缓缓从两侧举过头顶，抱成球从顶经胸降到小腹，做3次。

3、以上10天或100天后，1做21次，再吸气，灵光从头、鼻、吸进直入会阴、尾闾、肛门之空间并注满阴囊贯入阴茎达龟头。呼气用口，同时缩龟提肛，将龟头气

机收回。18--36次。收功接2行。

### 女性玉门《海底》锁龙功

#### 一、准备功

- 1、揉膻中，右手在下左手在上，旋转36次。
- 2、揉肚脐，顺逆旋转有小到大，再有大到小。

#### 二、海底起浪

仰卧屈膝，脚平放地面，全身放松，吸气以会阴为中心，向上收缩，约6秒钟。呼气放松。练18--36次。可渐渐增加到36次。

#### 三、缩小玉门术

盘膝坐好，把右脚后跟抵压在阴道口的阴蒂部位，接着吸气紧缩阴道和肛门，想象两处缩紧的没一丝空隙，再进一步把肛门往体内提，使肌肉收缩更紧，随吸气保持肌肉的紧张状态，然后微微吐气，彻底放松阴道和肛门，反复15次。

#### 四、玉门锁龙术

此法站坐都可，想像阴道和骨盆底的肌肉是几米高的升降机，并慢慢收紧你的肌肉，开始用鼻吸气，好象提升重物，慢慢由地面提升，阴道口用力紧收，越来越紧到子宫口，然后放下放松肌肉，气血充盈似一股暖流流过，柔和无比，做30--60分钟。每日2次。30天身心会有具大改变。

至此已可进入双修阶段，及小周天循环。此功与狮子金丹同练事半功倍。

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/>