

542 女 43 岁 保精固肾功 气功 健康 锻炼

(5)



保精固肾功

陈剑王群杰

P247.3

众所周知,丹经道书里介绍的练功方法甚多,但对初学者而言,其实只须把握“长筋以运气,调息以凝神,固肾以保精”三条,也就能够渐入门径了。精者,禀赋于先天,得养于后天,乃气与神的物质基础,如若不能善加养护,则强身健体、益智增慧的目的亦无从达到。有鉴于此,笔者在前人经验与自身实践的基础上,总结出一套简单有效的保精锻炼方法,以供练功同好参考。

练功者宜准备一张硬板床,上铺厚褥,床头、床尾约需有6~7寸的高低差。

预备式:先在床上,面向床低处,背向床高处,两腿向前平伸勿屈,脚尖朝天,自腰以上,身体挺直,两手掌搭于两膝盖骨,然后分3个动作:

1. 两手握拳,曲肘,将两拳缩回紧贴于左右肋下,两肘尖角尽量向后方伸出,两拳从两耳旁直上头顶,将拳放开,手掌朝天。

2. 将两拳放开,掌心朝天,由两耳旁向上直托,似举重物,两臂伸直勿屈,使两手背复盖头顶,两眼仰视两手掌。

3. 低头弯腰,同时将两臂向上直伸的姿势改为向下向前直伸,使手指尖碰到脚趾尖,再回复到身体正坐,两手搭膝的原状。俯首曲腰,伸手摸指时,肛门海底前阴等部肌肉,要同时紧缩,如忍大便状。

注意:低头弯腰,手指尖攀脚趾尖时,两脚要伸直不屈,此时后腰部和两腿弯会发酸,肾囊后和肛门前会拉紧,会阴部和床塌会互相摩擦——这是该动作起作用的要点!腰脊等处的酸痛现象,正是暗疾伏藏处。切勿畏怯停功,稍为忍耐,照常做去,日久其病自失。但也要依次渐进,不可蛮干!每次不论多少遍,做完后,需休息,在床上静坐30分钟,勿急于下床。另应注意,做完1遍后,须将周身全部放松,休息几秒钟,不要接二连三做个不休。动作宜慢不宜快,要合乎规范,只求数量不求质量,草草了事,是白化工夫!开始每日做10遍,动作熟练后,每天增加1遍,2个月后,每日作7遍。若身体衰弱,可以减少遍数,但最少每日作30遍。1分钟作5遍,6分钟作完30遍。

此法要点在于全身放松而又伸直,努力体会筋骨的运动(非肌肉运动,不要做成简单的仰卧起坐运动),将相关的筋骨拉长,故此运动又名“长筋术”。本法不但能治夜梦遗精,即使比遗精更严重的如白昼滑精、性交早



END 结束

更多内容



【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



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/>