



特别说明

此资料来自豆丁网(<http://www.docin.com/>)

您现在所看到的文档是使用**下载器**所生成的文档

此文档的原件位于

<http://www.docin.com/p-82337826.html>

感谢您的支持

抱米花

<http://blog.sina.com.cn/lotusbaob>



紫阴回春术

养生之道博大精深，源远流长，然得其真传者实为凤毛麟角。世面上流传的强肾之法虽多，但效果显著者却极为罕见。本人继承了多派强肾之法，现择其立竿见影之强肾壮阳之妙法以飨广大学友，望大家珍之，珍之！

一、养肾法：面南背北，双脚左右开立与肩稍宽，双膝微曲，双掌上抬与肩同高，掌心相对环抱，双掌间距等于肩宽，如此静站10——15分钟。意念：意念命门穴，并轻微体会两肾间“真气”涌动。意念不要太重。

二、铁板桥一步功：仰卧于床上，两手重叠于小腹处（左内右外）。左脚提起10公分左右。如此累计坚持5分钟。接上式，左脚放下，右脚提起10公分左右，如此练习5分钟。

三、铁板桥二步功：仰卧于床上，两手重叠于小腹处，两脚提起10公分左右缓缓作左右运动。如此累计作5——10分钟，熟练后双脚做划圆运动。

四、铁板桥三步功：仰卧于床上，两手重叠于小腹处，两脚提起10公分左右缓缓作上下交叉运动，如此累计作5——10分钟。

五、强肾桩（1）：双脚前后开立，两膝微曲，上身伸直，臀部内收，两手环抱头前，双眼平视前方。如此累计静站10——15分钟。

六、强肾桩（2）：双脚前后开立，势如拉弓，前手前探，手心向上势如搭箭，后手置于命门，势如拉弓。全身放松，如此静站10——15分钟。意念：意想天地之气的精华吸气时从前掌心进入到后手心；呼气，精华之气从后手心进入肾部，后手练时轻按肾部。左右换练，意念不要太重。

七、猛虎蹲山（1）：两手按在床沿上，两脚分开，脚内侧着地，双腿作曲膝运动。如此练习36——49次。

八、猛虎蹲山（2）：两手按在地面上，两脚分开，脚内侧着地，臀部上翘，双腿作曲膝运动。如此练习36——49次。

本教程虽然篇幅不多，但包含了强肾壮阳体系之坐、站、卧式。并有带意念和不带意念之分。其每一式功法对治疗都有极为明显的效果。