

愿意去盗版呢？

有一少部分朋友为了贪个便宜，去买盗版教材，然而他们一定是贪了小便宜而吃了大亏，因为虽然按本教材练习也可以起到一定的效果，但是，如果得到本部老师的指导，则无疑会事半功倍。惊喜无限。

特别说明：

非本部函授学员，本部不予指导，因此，凡真心修练本部各大奇技并想学有所成者，请电话告知你的姓名，我们再给予核心内容的免费指导。凡来电请在下午四点以后，谢谢合作。

道
宗
原
阳
密
法

道宗原阳密法

原阳密法乃道家回春功的不传之秘，凡得者无不视为至宝，原阳密法吸取了道家和密宗瑜伽之精华，经过修筋、修阳等修炼，从而达到回春功之最高境界——身心骨架超于常人，浑身上下流露出迷人气质，动力源源不断，鱼水之欢绵绵。唐代名医孙思邈高度评价此法（孙思邈年龄过百，医术高超，对房中术亦有极深的研究）。

所谓原，是指脐下肾间动气，也就是命门真火；所谓阳，是指人之根，通俗的说也就是玉茎（阴茎）动力，原阳是指养身养气养元神修体修液修真精。道宗原阳密法有一夜交十次而不乏之称。而至今，

1

知此法者已是寥寥无几，修此法者列更是九牛一毛，难得一见，原阳密法是通过修筋与修阳的练习，来达到回春的目的。

为何修筋？

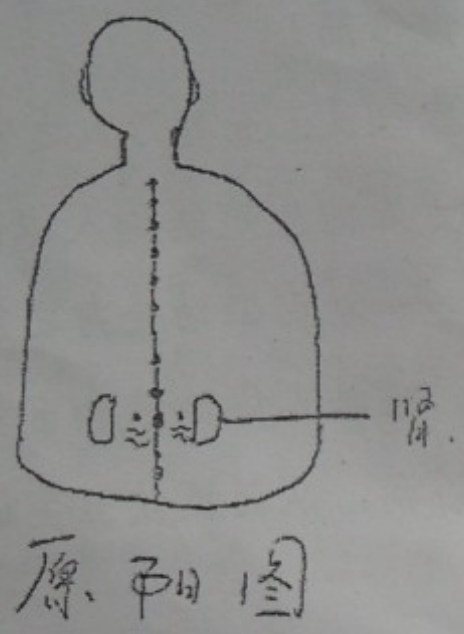
通宗秘认：玉茎乃人之宗筋（乾）。也就是说男人的生殖器是人体诸筋的汇聚之地，玉茎一动而牵动全身之筋脉，必须通过修筋，强壮人体诸筋和玉茎使诸筋和玉茎高度协调，从而更使玉茎强悍，调动内在潜力。

为何修阳？

阳（元阳）为人体之本，人体的导源，是人之精、气、神为精神之所舍，原气之所系。也就是说元阳是人体之基础，是生命活动的根本，通过修阳，才能达到真正

2

意义的精气神，达到真精、真气、真神。
 人体才能会真正意义上的脱胎换骨，气质非凡。



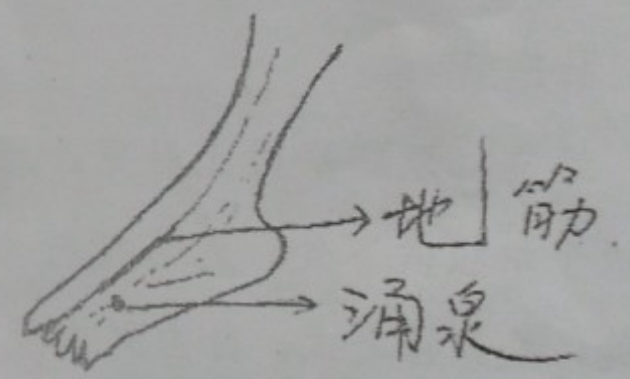
一、修筋

修筋是通过养筋，壮筋、通筋四步功
 修炼，使人体诸筋相融、相合、相活。

3

养地筋

道宗秘诀：地筋隐于足，通过养地筋，
 力量就会源源而发，此式不但修修炼了地
 筋，同时也锻炼了漏泉穴。道宗秘认：精
 生于漏泉穴而藏于肾。养地筋乃是筋功中
 重要的基石。



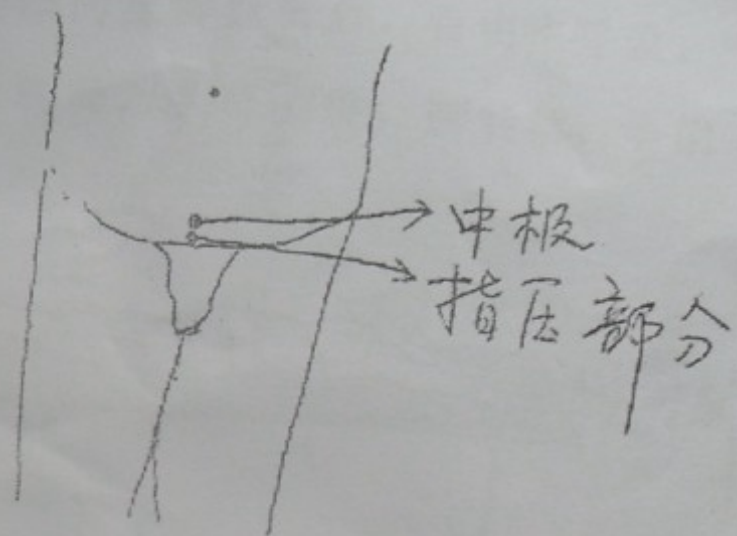
坐于凳子上，端直坐立，大腿与地平
 行，小腿垂直于地，两脚平行与肩同宽，
 两手放于腹股沟处，手心向上，静坐片刻，

4

全身放松，意在气海（丹田）自由呼吸，然后，吸气时，十脚趾上翘（根据自身情况，尽量上翘，但脚和腿不能有绷紧感）脚底不能离地抬起。呼吸时十脚趾还原于地，脚心含空（也就是“漏泉穴含空”或“漏泉上提”是以十脚趾和脚跟跟着地为支点）此时，自由深呼吸。

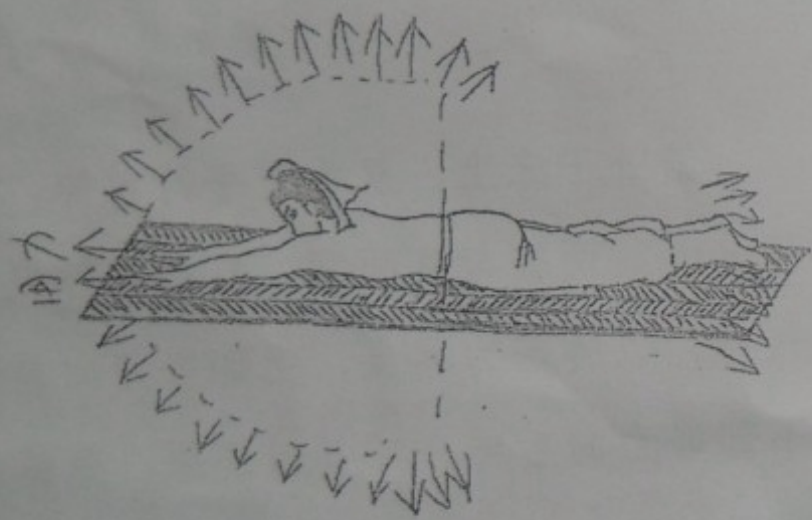
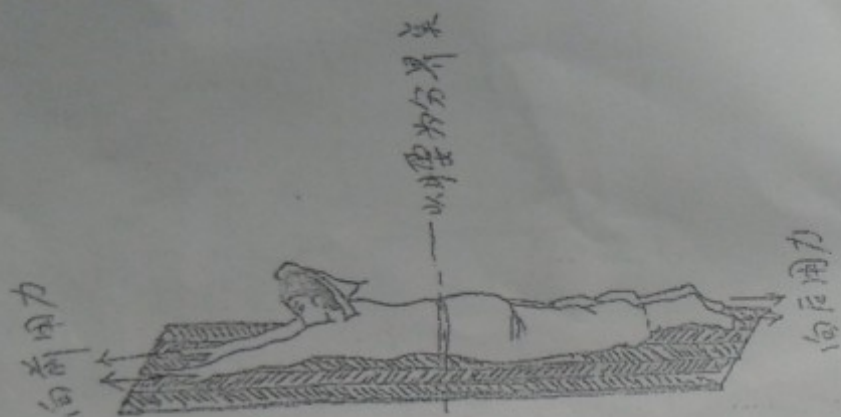
壮宗筋

站立，双脚平行比肩宽，双手食指重叠放于中极穴下处，无名指与小指放于腹沟处，呈开裆之式，自由深呼吸，吸气时，裆部前下方下压，整个三角区感到有撕拉感觉，同时指压中极穴下处，无名指与小指指压腹沟。呼吸时还原。



还筋

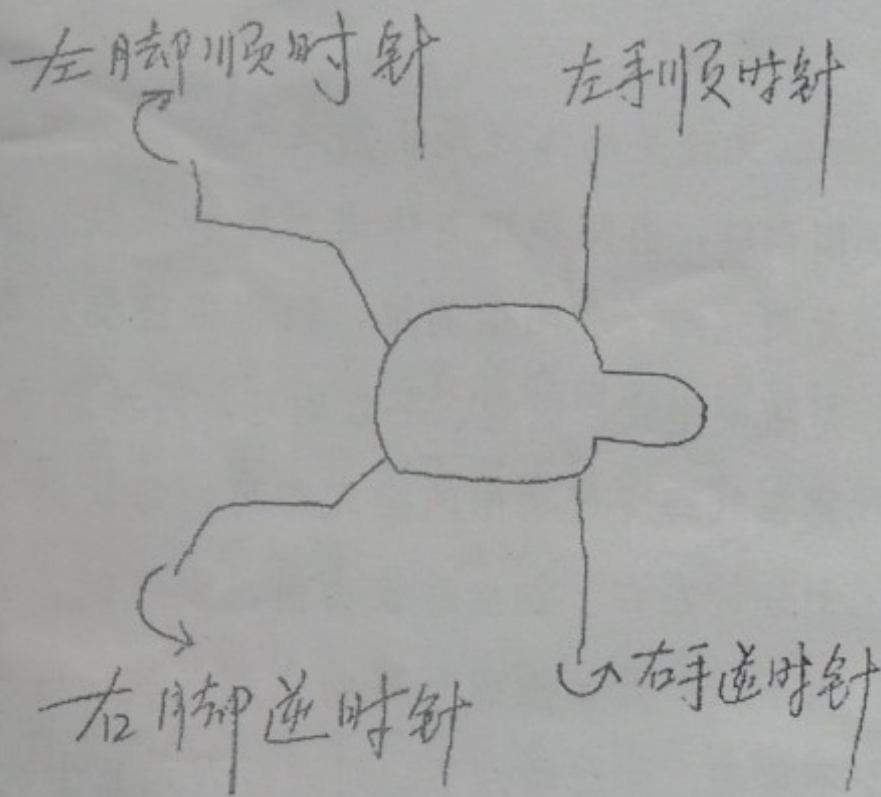
俯卧于床上，双手臂平行前伸，双腿稍分开，两脚与肩同宽，自由深呼吸，吸气时，以腰部为界点，上部努力向前伸，下部努力向后伸，呼气时还原，熟练后，吸气时双手划直体侧，两脚并拢呼气还原，如此反复，要领同前。



通筋

俯卧于床上，两手与肩齐伸直，手心向上，大拇指向后，膝部上提到能忍受为

止，脚跟向里脚趾向外，自由深呼吸，呼气时手转动，头部前伸，脚转动，会阴下压。呼气还原。

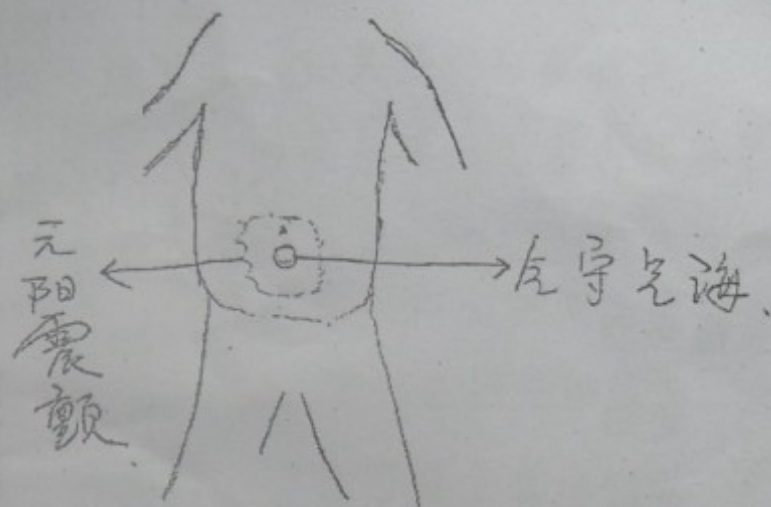


二、修阳

修阳是通过养阳，壮阳、还阳、通阳四步功的修炼，达精气神体合一。

养阳

无论是病体还是正常之人，都必须养阳训练，养阳是把身体进行重新调整，使元阳充沛，养阳很简单，但也很重要，即是随便坐式、散盘、平盘均可，内神意守，意在气海（气功中的坐式即可，每次练功十分钟左右）静坐后收功前，吸气时，每吸一次，丹田随吸气震动六到七次，呼气不震动，如震动六下，则进行六六三十次，呼气时震动吸气时不震动，之后呼吸六次收功。



壮阳

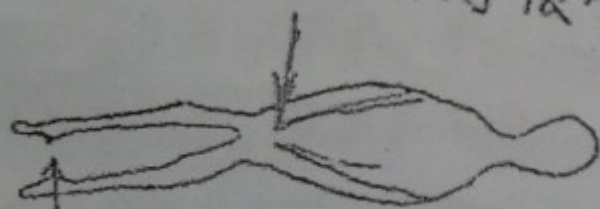
站式，身体端正双膝微曲，两脚平行与肩同宽，两手自然下垂于体侧。意守丹田片刻，双手相握、自然呼吸、全身放松，相握的双拳击打气海（丹田），注意：击打时不可憋气，身体不得崩紧，更不可配合呼吸，自由击打即可，击打身体时仍就放松的。

此注意事项是关键，如果做不到，练了也是白练，如果做的到，几天之后就可感觉身体的变化，玉茎根区感觉亦是很明显得强烈

还阳

仰卧于床上，双手放于腹股沟处，双腿自然弯曲，脚心相对相合，双脚后跟对准会阴穴并抬起稍稍，自由呼吸片刻，进行震颤丹田，要领同养阳。

双手放于腹股沟



脚后跟相对并微离床面

通阳

身体爬于床上以小臂为支撑点，手掌自然伸直，手心放于床上，以脚尖为支点，与肩同宽，身体凌空，为一字型（命门要凸起，否则无效）。进行震颤丹田练习，吸气时丹田震动，呼气时整个身体颤动，然后再反过来练。

练习此功很耗体力，初练者可先膝部落地，待功力提高后再用脚尖练习。

以上功法八个式子可以选练，可以单练，可以随时练习 3-5 分钟。

自舒红去老师推出各大奇技以后，许多不法分子疯狂盗牌舒老师的教材。首先可以肯定，只是有价值的东西，不法分子才去盗版。如果内容平平毫无特色，谁又