



五雷神功

六神通功

● 裴锡荣 解明通 臧学范 著
● 现代出版社



目 录

上篇 五雷功六字诀

五雷神功源流·····	(1)
第一章 道家养生六字诀与五雷气功六字诀之由来和区别·····	(3)
第二章 五雷功气功六字诀功法·····	(6)
一. 静功·····	(6)
(一) 坐式静功·····	(6)
(1) 单盘膝功法·····	(6)
(2) 双盘膝功法·····	(9)
(3) 腰腿健美功·····	(11)
(二) 卧式静功·····	(14)
(1) 侧卧式法·····	(15)
(2) 仰卧功式法·····	(16)
(三) 站式静功功法·····	(17)
(1) 无极贯气式·····	(17)
(2) 太极炼功式·····	(18)
(3) 两仪滋阴式·····	(18)
(4) 四象足精式·····	(19)
(5) 八卦采气式·····	(20)
(四) 周天功·····	(20)
1. 小周天功·····	(20)
2. 大周天功·····	(21)

二. 五雷功六字诀动功	(22)
第一节 呵字诀	(22)
第二节 噫字诀	(27)
第三节 喻字诀	(33)
第四节 哈字诀	(37)
第五节 呀字诀	(45)
第六节 哼字诀	(51)
第三章 保健按跷功	(59)
第一节 搓双掌	(59)
第二节 摩面孔	(60)
第三节 摩眼眶	(60)
第四节 按眉骨	(60)
第五节 按睛明	(61)
第六节 摩迎香	(61)
第七节 梳头皮	(61)
第八节 敲头皮	(62)
第九节 鸣天鼓	(62)
第十节 按风池	(63)
第十一节 摩耳轮	(63)
第十二节 抖耳垂	(63)
第十三节 摩水迎	(64)
第十四节 舒气管	(65)
第十五节 按天突	(65)
第十六节 摩胸腹	(65)
第十七节 拍八卦	(66)
第十八节 摩两肾	(68)
第十九节 揉膝盖	(68)

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/>