

## 前 言

气功是中华民族宝贵文化遗产之一。几千年来,我国人民应用气功,为健身、防病、治病起到了积极的作用。随着近年来气功的不断普及、科学探索和经验积累,气功不仅在我国得到广泛传播,而且受到国际上日益重视。

太极智能气功,是在继承和发扬祖国气功优秀的文化遗产基础上,吸取儒、释、道、医、武、科、民各家功法所长,根据不同年龄智力发展层次和结合作者长期练功实践,经祖传、师授、筛选和整理所创编,分为十二种序列功法,作为开发智力的具体方案,供大、中、小学生和中老年练习。通过在一些中、小学试验,证明此功法对开发智力,提高学习成绩,确能起到一定的作用。在练习太极智能气功时,从节约时间、提高时效和功效着眼,每人只要选择其中一套功法,掌握“六字诀”要领,站、坐、卧式均可调整身心,开发智力,激发潜能,使人精力充沛,思维敏捷,提高工作和学习时效。

气功是实践的科学,离开练功实践,就会失去气功的生命力,只要坚持练功坚持观察,就会开发潜在的创造力。把严格的科学实验与微妙的心灵顿悟,把智力因素与非智力因素,把上升理论与建立模型结合起来进行实验与研究,可为揭开人体奥秘开辟新路。希望本书的出版能在这方面起微小的作用。

本书经姚磊、朱德炘、杨学祺先生反复审修定稿;并在香港和平图书有限公司刘玉仙女士大力协助,因而保证了本书的质量与实用价值,谨此表示感谢。

吴 一

1994年7月

# 目 录

## 前 言

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| <b>第一章 太极智能气功概述</b> .....       | (1)   |
| 一、太极智能气功的涵义 .....               | (1)   |
| 二、太极智能气功的功法与重点 .....            | (4)   |
| 三、太极智能气功的由来与特点 .....            | (7)   |
| 四、气功开发智力的层次 .....               | (10)  |
| 五、在学校开展太极智能气功的作用 .....          | (14)  |
| 六、气功智能测试方法 .....                | (15)  |
| <b>第二章 太极智能气功系列功法</b> .....     | (17)  |
| 一、优生胎教功(供青年夫妇习练) .....          | (17)  |
| 二、少儿益智功(供小学生习练) .....           | (22)  |
| 三、少年益智功(供初中生习练) .....           | (31)  |
| 四、青春增慧功(供高中生习练) .....           | (45)  |
| 五、青年增慧功(供大学生和青壮年习练) .....       | (60)  |
| 六、长寿采气功(供中老年习练) .....           | (68)  |
| 七、几种内丹吐纳法的选修 .....              | (77)  |
| 八、捻珠壮元功 .....                   | (79)  |
| 九、心律调控功 .....                   | (81)  |
| 十、九节龙游功 .....                   | (87)  |
| 十一、阴阳双修功 .....                  | (91)  |
| 十二、静功 .....                     | (103) |
| <b>第三章 太极智能气功锻炼中的几个问题</b> ..... | (108) |
| 一、基本要领 .....                    | (108) |
| 二、练功中应注意的问题 .....               | (111) |
| 三、方法与步骤 .....                   | (113) |

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 四、内在联系和学习重点 .....                 | (117) |
| 五、功理与功效 .....                     | (120) |
| 六、教功、练功与查功 .....                  | (124) |
| <b>第四章 试验与观察</b> .....            | (127) |
| 一、智能测试方法 .....                    | (127) |
| 二、试验总结与练功体会 .....                 | (132) |
| <b>第五章 太极智能气功对“第二青春”的作用</b> ..... | (139) |
| 一、人的衰老假说 .....                    | (139) |
| 二、气功抗衰防老探讨 .....                  | (139) |
| 三、提高老年人“返老还童”自我意识 .....           | (143) |
| <b>附录 太极智能气功指标的自我测试方法</b> .....   | (144) |

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/>