

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

第一章 太极智能气功概述	(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)
第二章 太极智能气功系列功法	(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)
第三章 太极智能气功锻炼中的几个问题	(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)
第四章 试验与观察	(127)
一、智能测试方法	(127)
二、试验总结与练功体会	(132)
第五章 太极智能气功对“第二青春”的作用	(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)
附录 太极智能气功指标的自我测试方法	(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/>