

太极五息功

钱吉西

沈洪训 夏庭玉



太极五息功研究会

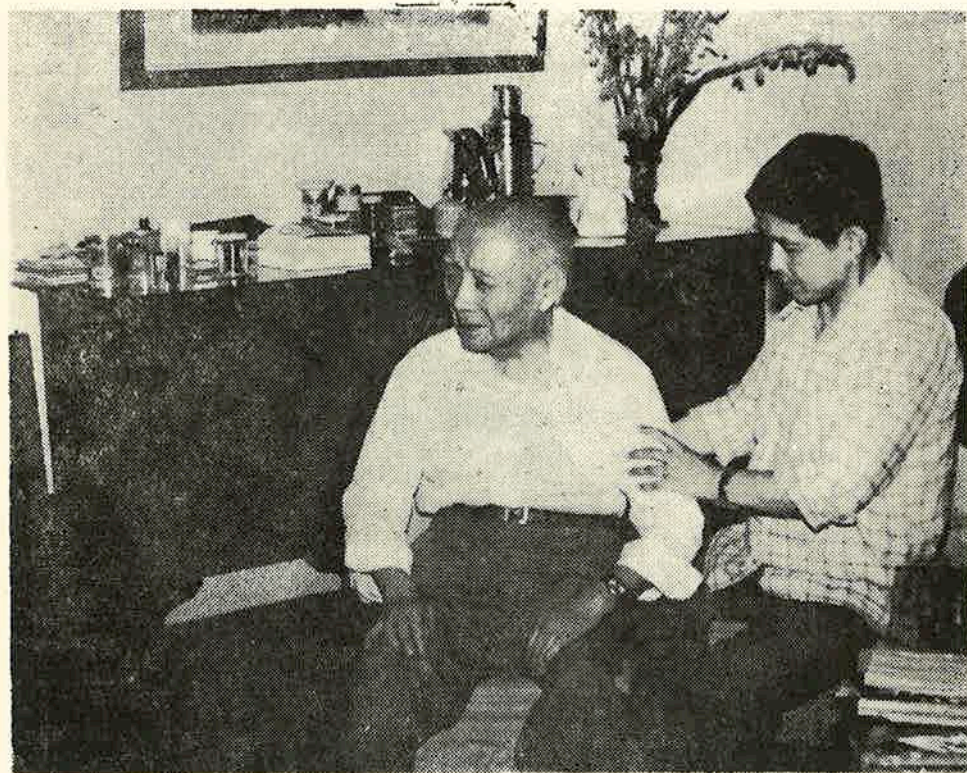


壽

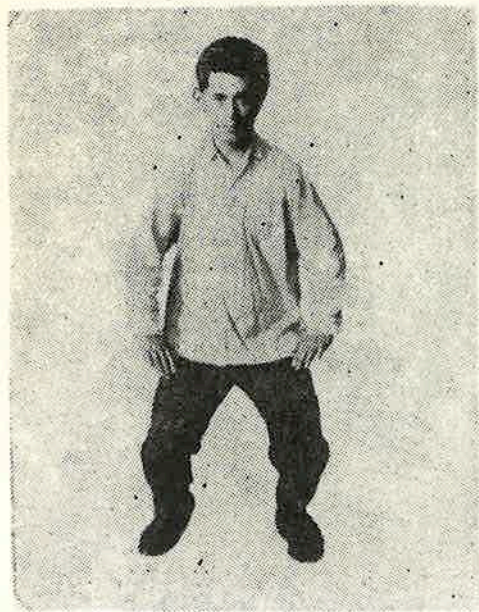
哲

沈洪训 气功师 著

太极五息功 乙丑三月 单晓天 题



作者1981年为艺术大师刘海粟发放补气，治疗疾病。1986年九旬老人重上巴黎铁塔。

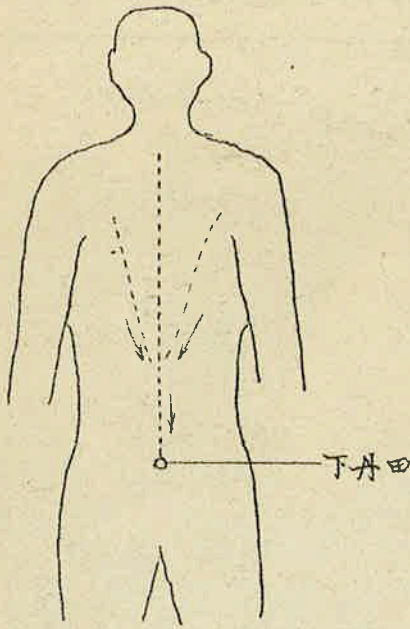


作者少年时练功照（1956）

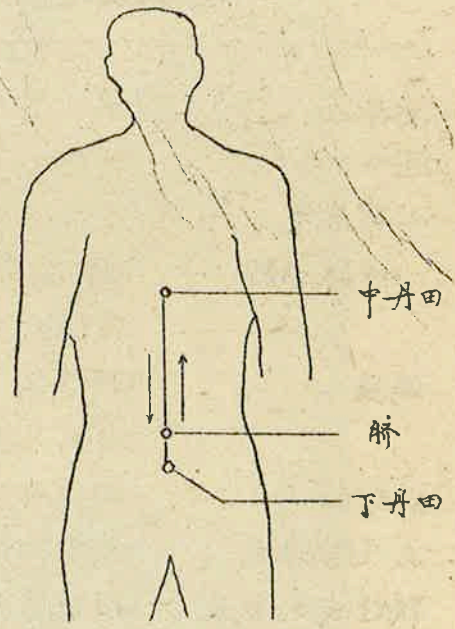
太极五息功有效疾病一览表

高血压	慢性肾炎	白细胞减少
冠心病	尿频	糖尿病
心律失常 (早搏、房颤……)	类风湿性关节炎	更年期综合症
偏瘫	慢性风湿性关节关	子宫颈炎
肺结核	颈椎痛	附件炎
支气管哮喘	肩周炎	阴道炎
慢性支气管炎	网球肘	闭经
肺气肿	坐骨神经痛	痛经
胃溃疡	腰肌劳损	矽肺
十二指肠溃疡	精神分裂症 (能接受指导者)	铅中毒
慢性胃炎	神经衰弱	苯中毒
结肠炎	(失眠、阳萎、早泄)	癣
胃肠功能紊乱	神经性头痛	灰指甲
胃下垂	脑震荡后遗症	脂溢性脱发
慢性肝炎	老年性耳聋	癌症
早期肝硬化	梅核气	(肝癌、鼻炎癌等)
	美尼尔氏综合症	

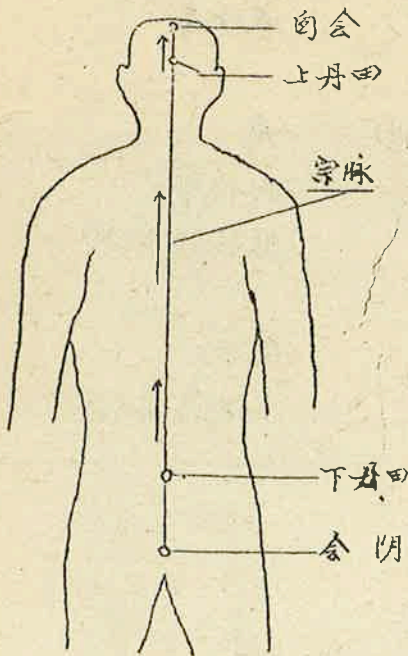
太极五息功 八步功滋图



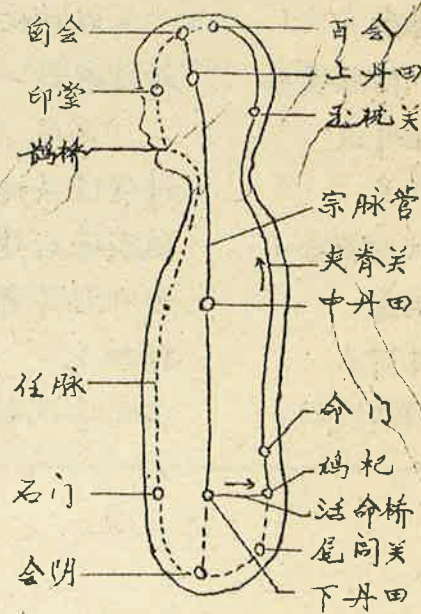
第一步 气归丹田



第二步 心肾相交



第三步 宗脉冲通



第四步 子午周天

前 言

气功是一种激发人体潜在力量的体育运动，它把人们引向健康、长寿，深受人们欢迎。

太极五息功曾称“天山五息功”。它是太极哲学与现代生理学的结晶。太极五息功易学，易掌握。通过人体重心调节，激发丹田自发力量，使内气在宗脉、督脉、任脉、肝脉、肺脉中运行自如，建立特殊的人体生理状态——“气功态”。只需短期锻炼，学员丹田即被“激活”，元气重新布局，恢复正常的人体内环境。因此，对许多慢性病具有迅速的疗效。

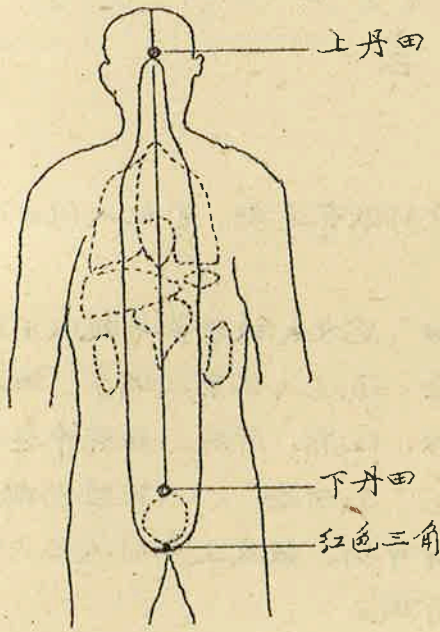
一九五八年末，五息功在上海市较快流行。尤其，一九八〇年后，上海市卢湾区体育俱乐部、上海市卢湾区工人体育场和全国中华中医学学会新疆分会气功研究会、克拉玛依市总工会等单位先后举办了二十余期太极五息功辅导员训练班和普及训练班，使五息功在上海、新疆等地迅速发展，其效果令人注目。

数千名学员，每期仅锻炼两个月时间，他们中间百分之九十以上“丹田激活”，产生“外动”和“内动”。绝大多数学员反映，经五息功锻炼后，食欲增加，睡眠香甜，精神充沛。学员中百分之八十以上是慢性病患者，他们经过五息功锻炼，大多数人症状减轻或消失。其中还有一些是经中西医治疗无效的难治之症，却经五息功锻炼不药而愈；有的长期病假的病员，通过锻炼，重返工作岗位。

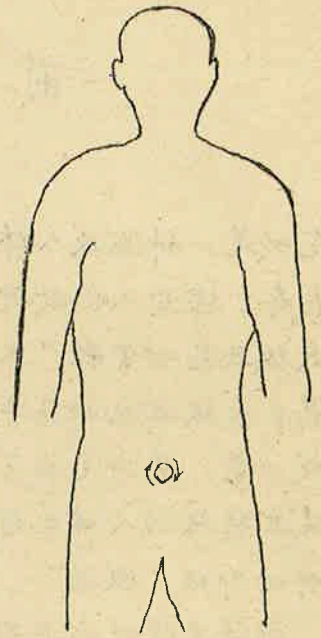
高龄学员反映，经五息功锻炼后，白发转黑，身体挺拔健壮，肌肤莹润，行动轻快，大有返老还童之感。

个别学员经短期训练后，可以发放“外气”。

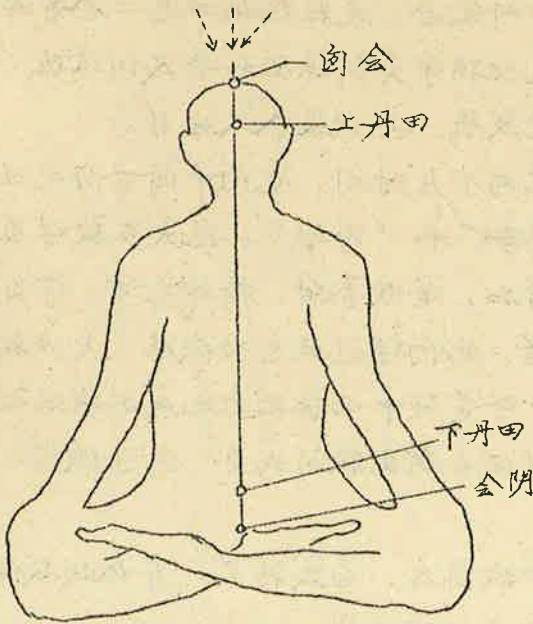
五息功锻炼时，不需特殊场地、服装、器具，运动量因人制



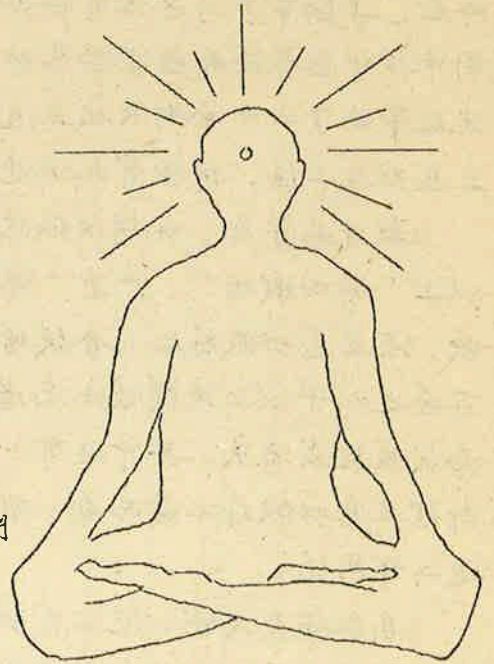
第五步 卯酉周天



第六步 丹田旋转



第七步 神气相交



第八步 太极还虚

目 录

导 论	生命的原动力——元气	1
第一节	气功与气功学	1
第二节	古代有关“气”的论述	2
第三节	“气”的实质研究	6
理论篇		
第一章	人体“元气”的心脏——丹田	10
第一节	古籍中有关丹田的阐述	10
第二节	丹田的位置	10
第三节	丹田的激活	11
第四节	三丹田锻炼的生理意义	12
第二章	太极五息功“八步功法”	14
第一节	人体元气的主要通道	14
第二节	太极五息功的“八步功法”	16
第三节	“八步功法”伴随的生理变化	20
功法篇		
第一章	五息功练功前准备	22
第一节	时间选择	22
第二节	场地选择	23
第三节	方向选择	23
第四节	练前准备	24
第二章	五息站桩	25
第一节	五息站桩的基本原则	26

宜，是一种老少皆宜的气功法。学员们要求我们将五息功整理成文，以利推广，使它更广泛地为人民服务。

一九八三年春，《新疆科技报》（周刊）分九期连载了《天山五息功》一文；同年五月，《气功与科学》刊登了《太极五息功对慢性肝炎的疗效观察》一文后，收到不少读者来信，要求深入介绍五息功。现经增补，贡献给气功爱好者。

作者

一九八五·八·修改

第一节	五息站桩的锻炼方法	27
第三节	五息站桩的生理效应	32
第三章	五息动功	40
第一节	五息动功总则	40
第二节	预备姿势	42
第三节	首息甲式	43
第四节	首息乙式	44
第五节	肩息甲式	46
第六节	肩息乙式	47
第七节	胸息甲式	49
第八节	胸息乙式	50
第九节	腹息	52
第十节	踵息	53
第四章	五息坐功	57
第一节	坐功准备	57
第二节	坐功姿势	58
第三节	坐功的意识	61
第五章	收功方法	62
第一节	归元收功	62
第二节	止功收功	64
第六章	五息功练功禁忌	65
第一节	五息功禁忌症	65
第二节	忌三心两意	66
第三节	忌功法混淆	66
第四节	忌性欲过度	66
第五节	忌烟禁醉	67
第六节	忌食生冷	67
第七节	避风保暖	67
第八节	忌气恼嫉妒	68

第九节	切忌求猛进	69
第十节	妇女注意事项	69
第十一节	练过其它功再能练五息功吗	70
第七章	太极五息功的异常反应	71
第一节	气功异常反应产生原因	71
第二节	五息功可能发生的异常反应	72

疗效篇

第一章	太极五息功对各种疾病的疗效	75
第一节	五息功对慢性病的疗效	75
第二节	五息功对癌症的疗效	82
第三节	病案举例	83
第二章	太极五息功抗衰老效果观察	88

后 语		90
-----	--	----

附录一	五息功治好我外伤性截瘫 上海重型机器厂 周 行	91
附录二	太极五息功救了我 上海钢铁三厂 楼贤泉	92
附录三	五息功治好我的半身不遂 原上海港务局 医院 李崇德	93
附录四	五息功治疗我多种疾病 克拉玛依油田工 艺研究所 吴凤翥	94
附录五	感谢信	95
信息报导		96

责任编辑

李湘令

邱振章

绘 图

魏兴国

郭常多