

課程名稱 | 養身導引-週一班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1132-1132H04

授課老師 | 黃興漢

最高學歷/ 立德大學科管所碩士

相關學經歷/ 游泳教練、台南市社區大學氣機導引講師、大道社區氣機導引講師、建南社區氣機導引講師、洲北社區氣機導引講師

現職/ 台南市社大講師

上課時間 | 每週一上午09:00-10:50 第一次上課日期 2024年09月02日 (星期一)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

氣機導引班，主要在強調身體的旋轉、開闔、延伸、絞轉，再配合氣與意識的運行和結合，使身體四肢骨骼與經脈藉氣機不斷交錯運轉，以刺激肌肉、筋骨、骨髓的新陳代謝，改善體質增加氣感為目的，同時達到身、心、意三者合而為一的目標。

2. 修此門課需具備什麼條件？

對肢體鍛鍊有興趣與重視養生概念者。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

1. 動作原理、功效講解與實作並重方式授課。
2. 建立對身體各關節鍛鍊與保護之觀念，進而減緩身體老化速度。
3. 強調各功法之動作、呼吸、意識三合一的訓練，使身心靈達到淨化的效果。

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 課程出席率。
2. 肢體動作實做。
3. 學習心得報告。

5. 備註&推薦書目

【報名人數須知】

本班共收28人

本課程於113/6/30(日)下午3點，開放線上報名(線上轉帳繳費)

若報名其他課程者，6/30(日)早上9:00開放線上報名。

若課程還有名額，113/7/1(二)早上9:00起，開放「後甲校區」現場報名繳費。(網路報名仍同步進行)

額滿後，依照先後順序登記後補。(建議登記前6位後補者，第一堂課要出席)

招生人數 | 32 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 2 學分 2000 元 (18 週課程/一次上課 2 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2024-09-02 上午09:00~10:50	1. 鬆身、仰臥攀足 2. 旋轉乾坤功法—左右鶴潭	1. 各種鬆身動作及仰臥攀足操作30分鐘。 2. 左右鶴潭：是以鼻呼吸、亦即外呼吸的肺功能鍛鍊，提升體內血液與組織細胞物質交換的運作功能；在身體開發的進程中，可作為開拓中丹田
2	2024-09-09 上午09:00~10:50	1. 鬆身、仰臥攀足 2. 旋轉乾坤功法—左右鶴潭	1. 各種鬆身動作及仰臥攀足操作30分鐘。 2. 左右鶴潭：是以鼻呼吸、亦即外呼吸的肺功能鍛鍊，提升體內血液與組織細胞物質交換的運作功能；在身體開發的進程中，可作為開拓中丹田
3	2024-09-16 上午09:00~10:50	1. 鬆身、拍手功法 2. 旋轉乾坤功法—鶴潭躡手	1. 各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。 2. 鶴潭躡手：即是以左右手成一字形的來回旋轉，活絡手臂六條經脈，並促進肩臂等關節組織的活動，同時配合順腹氏呼吸，加強副交感神經作用
4	2024-09-23 上午09:00~10:50	1. 鬆身、拍手功法 2. 旋轉乾坤功法—鶴潭躡手	1. 各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。 2. 鶴潭躡手：即是以左右手成一字形的來回旋轉，活絡手臂六條經脈，並促進肩臂等關節組織的活動，同時配合順腹氏呼吸，加強副交感神經作用
5	2024-09-30 上午09:00~10:50	1. 鬆身、提運任督 2. 旋轉乾坤功法—猿呼引肋	1. 各種鬆身動作及提運任督操作30分鐘。 2. 猿呼引肋：是以兩手分別在小腹前與腦後側彎延伸如太極雙魚圖，藉以牽引軀幹到達手腳末端，配合慢勻細長的腹式呼吸，鼓漲丹田，使內氣
6	2024-10-07 上午09:00~10:50	1. 鬆身、提運任督 2. 旋轉乾坤功法—猿呼引肋	1. 各種鬆身動作及提運任督操作30分鐘。 2. 猿呼引肋：是以兩手分別在小腹前與腦後側彎延伸如太極雙魚圖，藉以牽引軀幹到達手腳末端，配合慢勻細長的腹式呼吸，鼓漲丹田，使內氣
7	2024-10-14 上午09:00~10:50	1. 一字鬆身、推手舒展 2. 旋轉乾坤功法—抱轉脊	1. 一字鬆身、推手舒展操作30分鐘。 2. 抱轉脊髓：透過脊椎及髖關節以弧線、立體的旋轉與前俯後仰，讓脊椎本體得到均衡的深層運動；再配合深沉的呼吸，形成內氣壓縮，將能量送入
8	2024-10-21 上午09:00~10:50	1. 一字鬆身、推手舒展 2. 旋轉乾坤功法—抱轉脊	1. 一字鬆身、推手舒展操作30分鐘。 2. 抱轉脊髓：透過脊椎及髖關節以弧線、立體的旋轉與前俯後仰，讓脊椎本體得到均衡的深層運動；再配合深沉的呼吸，形成內氣壓縮，將能量送入
9	2024-10-28 上午09:00~10:50	1. 開胸闊肺、腹式呼吸法 2. 旋轉乾坤功法—旋轉	1. 開胸闊肺、腹式呼吸法及鬆身操作30分鐘。 2. 旋轉乾坤：就是透過兩手指端的上下朝向延伸，增加腕部血脈的壓縮，使勞宮、手指的氣機發動，導引氣場以手三陰經、手三陽經為轉軸
10	2024-11-04 上午09:00~10:50	1. 開胸闊肺、腹式呼吸法 2. 旋轉乾坤功法—旋轉	1. 開胸闊肺、腹式呼吸法及鬆身操作30分鐘。 2. 旋轉乾坤：就是透過兩手指端的上下朝向延伸，增加腕部血脈的壓縮，使勞宮、手指的氣機發動，導引氣場以手三陰經、手三陽經為轉軸
11	2024-11-11 上午09:00~10:50	1. 旋轉乾坤功法—旋轉乾坤 2. 生命閱讀週	1. 旋轉乾坤：就是透過兩手指端的上下朝向延伸，增加腕部血脈的壓縮，使勞宮、手指的氣機發動，導引氣場以手三陰經、手三陽經為轉軸，在動作的陰陽往來變化中，轉經脈而動臟腑，配合脊椎的轉動與下丹田的能量壓縮，令氣機發於勞宮促引胸腺氣機共振。 ★第二節-生命閱讀週- ■主題:< 50+後的理想生活，學習共好！> 從「覺察自我」到「關照世界」，為50歲後第三人生的健康與
12	2024-11-18 上午09:00~10:50	1. 開運膏肓、開闔導引法 2. 旋轉乾坤功法—乾坤	1. 開運膏肓、開闔導引法操作30分鐘。 2. 乾坤躡手：此動作以兩手保持放鬆撐掌而作持續的螺旋旋轉，帶動全身由內而外如花朵般緩緩綻開，不僅鬆透手部關節與指掌關節，加強勞宮氣
13	2024-11-25 上午09:00~10:50	1. 開運膏肓、開闔導引法 2. 旋轉乾坤功法—乾坤	1. 開運膏肓、開闔導引法操作30分鐘。 2. 乾坤躡手：此動作以兩手保持放鬆撐掌而作持續的螺旋旋轉，帶動全身由內而外如花朵般緩緩綻開，不僅鬆透手部關節與指掌關節，加強勞宮氣
14	2024-12-02 上午09:00~10:50	1. 旋腕轉臂導引法 2. 旋轉乾坤功法—單手去煩	1. 旋腕轉臂導引法操作30分鐘。 2. 單手去煩：是從加強免疫功能與十二經脈的調整以達到去煩的目的，兼顧脾胃功能與肺功能的固養，因為肺主氣，脾益氣，兩者皆為後天氣的根本，此
15	2024-12-09 上午09:00~10:50	1. 旋腕轉臂導引法 2. 旋轉乾坤功法—單手去煩	1. 旋腕轉臂導引法操作30分鐘。 2. 單手去煩：是從加強免疫功能與十二經脈的調整以達到去煩的目的，兼顧脾胃功能與肺功能的固養，因為肺主氣，脾益氣，兩者皆為後天氣的根本，此

16	2024-12-16 上午09:00~10:50	1. 攀足鬆身功法 2. 旋轉乾坤功法—霹靂壓掌	1. 攀足鬆身功法操作30分鐘。 2. 霹靂壓掌：是以踝、膝、胯、腰、胸、頸、腕、肘、肩九大關節的運動，使身體形成多軸的螺旋運動，讓四肢與脊椎關節同時連動，以三旋合一的多重螺旋
17	2024-12-23 上午09:00~10:50	1. 動態靜心 2. 旋轉乾坤功法—霹靂壓掌	1. 動態靜心操作30分鐘。 2. 霹靂壓掌：是以踝、膝、胯、腰、胸、頸、腕、肘、肩九大關節的運動，使身體形成多軸的螺旋運動，讓四肢與脊椎關節同時連動，以三旋合一的多重螺旋運
18	2024-12-30 上午09:00~10:50	1. 動態靜心 2. 「旋轉乾坤」全套功法	「旋轉乾坤」系列功法透過外息與內息的調節，治身調氣，由外而內、由內而外，提升身心靈整體免疫功能，正是引領當今人類走出困局的最佳範例。