課程名稱 | 氣機導引-社團班

課程屬性	生命與健康	課程編號	981-196

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 | 每週二上午09:00-11:50 第一次上課日期 2009年03月03日（星期二）

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

氣機導引社團班，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？

1. 有經過「氣機導引初級班」至少一期的訓練。
2. 對養生功法有基礎的認知，且體能尚可者。

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

招生人數| 35 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	2009-03-03 上午09:00～11:50	1.鬆身、仰臥攀足	1.吸氣時將生門穴與膻中穴之間提收集氣，將身體捲曲以訓練。 2.動作中雙手如扭毛巾般的絞轉延伸，可引動手三陽與手三陰
2	2009-03-10 上午09:00～11:50	1.鬆身、仰臥攀足	1.吸氣時將生門穴與膻中穴之間提收集氣，將身體捲曲以訓練。 2.動作中雙手如扭毛巾般的絞轉延伸，可引動手三陽與手三陰
3	2009-03-17 上午09:00～11:50	1.鬆身、拍手功法	1.藉身體前開後合共振到膻中穴、夾脊穴及刺激勞宮穴與末稍神經活絡。 2.藉前俯與後仰，將脊椎逐節逐節的捲縮、延伸、甩拋、推送

4	2009-03-24 上午09:00～11:50	1.鬆身、拍手功法	1.藉身體前開後合共振到膻中穴、夾脊穴及刺激勞宮穴與末稍神經活絡。 2.藉前俯與後仰，將脊椎逐節逐節的捲縮、延伸、甩拋、推送、拉展，以牽動全身九大關節外，除可增加腹肌與腰的耐力與韌性外，更可深及椎間盤、脊上韌帶、束脊肌的活絡與充氧，消除潛藏於脊椎的氣血阻滯，暢通任督二脈，增強心肺功能，促進咽喉與支氣管的彈性，幫助大腦充氣，強化身體韌性與矯正脊椎。
5	2009-03-31 上午09:00～11:50	1.鬆身、攀足滾腹	.以腹部貼地手扣腳踝，將身體鼓氣作前後與左右擺動讓身體氣機均勻分布全身。 2.藉由會陰的提放來鍛鍊丹田能量。會陰為啟動人體氣機能量
6	2009-04-07 上午09:00～11:50	1.鬆身、攀足滾腹	內轉，並促使奇經八脈中的任、督、沖三脈通暢。下丹田處為呼吸之門、藏精之府，也是垃養身體真氣之處，是人體的發電，又稱氣海穴、歷來養生家養氣的關鍵要門即在於此。透過本
7	2009-04-14 上午09:00～11:50	1.一字鬆身、彎腰鬆身	1.彎腰鬆身意在落胯而不在腰部彎曲，使身體以胯為支點將頭部盡量貼於膝蓋旨在使氣落湧泉穴。 2.本功法源自於漢墓馬王堆導引鳥伸圖。本功法是模仿鳥類張
8	2009-04-21 上午09:00～11:50	1.一字鬆身、彎腰鬆身	1.彎腰鬆身意在落胯而不在腰部彎曲，使身體以胯為支點將頭部盡量貼於膝蓋旨在使氣落湧泉穴。 2.本功法源自於漢墓馬王堆導引鳥伸圖。本功法是模仿鳥類張
9	2009-04-28 上午09:00～11:50	1.旋腕轉臂導引法	1.藉旋轉腕關節與大臂，拓開夾脊穴解除背痛及活化腕關節。 2.此動作在脊椎極力延伸時，會將頸椎牽引拉開，此時，加上頸部緩慢旋轉的動作，如鳥伸頸啄食轉動頭部姿態，幫助頸靜
10	2009-05-05 上午09:00～11:50	1.逆、順腹式呼吸法	1.練習體呼吸的動作與胸式呼吸的差異。 2.藉由腰部左右的延伸轉折作360度的旋轉，配合順、逆腹式呼吸的交替運作以暢通任督二脈並引動足太陽膀胱經及足少陰腎
11	2009-05-12 上午09:00～11:50	11-1 腎臟保健功法一:蛟龍戲水12次 11-2 第二節--生命閱讀周	11-1 1.練習體呼吸的動作與胸式呼吸的差異。 2.藉由腰部左右的延伸轉折作360度的旋轉，配合順、逆腹式呼吸的交替運作以暢通任督二脈並引動足太陽膀胱經及足少陰腎經，將氣能量壓縮至腰背，幫助按摩腎臟周圍的肌群，促進腎氣的壓縮共振，協助腎靜脈血回流心臟，令氣歸湧泉達到水火既濟、心腎相交。
12	2009-05-19 上午09:00～11:50	1.樁步練習、開闔導引法	1.使身體自然開闊，由外而內全面拓開，開發體內空間促進血液循環。 2.健腿即是健腎，故常抬腿行走都有利於促進腰腎的功能。提
13	2009-05-26 上午09:00～11:50	1.樁步練習、開闔導引法	1.使身體自然開闊，由外而內全面拓開，開發體內空間促進血液循環。 2.健腿即是健腎，故常抬腿行走都有利於促進腰腎的功能。提
14	2009-06-02 上午09:00～11:50	1.旋腕轉臂導引法	1.藉旋轉腕關節與大臂，拓開夾脊穴解除背痛及活化腕關節。 2.九轉還丹就是將氣不斷的聚集到丹田，循兩腿陰蹻脈下循至
15	2009-06-09 上午09:00～11:50	1.旋腕轉臂導引法	1.藉旋轉腕關節與大臂，拓開夾脊穴解除背痛及活化腕關節。 2.九轉還丹就是將氣不斷的聚集到丹田，循兩腿陰蹻脈下循至
16	2009-06-16 上午09:00～11:50	1.彎腰鬆身法	1.落胯使腰部極度向下延伸將腰部以下放鬆。 2.腎分內腎與外腎自古即有「抹腎功」，本功法主要在充盈腎臟之氣，而以練下丹田為主。腎主精血與元氣，動作中藉由收
17	2009-06-23 上午09:00～11:50	1.彎腰鬆身法	1.落胯使腰部極度向下延伸將腰部以下放鬆。 2.腎分內腎與外腎自古即有「抹腎功」，本功法主要在充盈腎臟之氣，而以練下丹田為主。腎主精血與元氣，動作中藉由收
18	2009-06-30 上午09:00～11:50	腎臟保健功法：	強化腎臟機能，可預防泌尿系統退化，如尿失禁、頻尿、尿閉、性功能減退、腰腿無力、糖尿病等症之預防與復建。