

# 課程名稱 | 氣機導引-初階班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1001-1001H19

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 | 每週五上午09:00-10:50 第一次上課日期 2011年03月11日 (星期五)

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

氣機導引初級班，主要在強調身體九大關節與筋骨的放鬆，再配合呼吸法的運用，使身體四肢的內側（為陰）與外側（為陽）不斷交錯運轉，以刺激肌肉筋骨的新陳代謝，並藉由身體大量流汗達到排除體內濁氣與排毒，提升免疫力。

2. 修此門課需具備什麼條件？

- 1、對肢體鍛鍊有興趣，且有耐心之運動者。
- 2、注重養生之道，想改善身體病痛者。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

- 1、學習身體運作動作原理、功效與實作並重方式授課。
- 2、建立對身體各關節鍛鍊與保護之新觀念，進而強化身體免疫力之整體概念。

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	2011-03-11 上午09:00~10:50	課程簡介、穴位介紹、以手旋踝	借助手的旋轉動作，以放鬆腳踝關節深層組織與韌帶，並可有效預防腳踝扭傷，及修復腳踝舊傷。
2	2011-03-18 上午09:00~10:50	攀足鬆身	運用手攀住腿做對稱伸展，並藉由腹部呼吸的鼓漲與縮小，令氣按摩下腹腔臟腑，且拓張肩胛骨可改善五十肩。
3	2011-03-25 上午09:00~10:50	交疊鬆身	主要在放鬆兩胯，並可有效改善腰背疼痛毛病，及有助深度睡眠之品質。
4	2011-04-01	四梢旋轉	旨在活化手、腳四個頂點之末梢神經的感覺，可促進血液循環

	上午09:00~10:50		。
5	2011-04-08 上午09:00~10:50	踝、膝、胯鬆身	踝膝胯鬆身是置重點於腿部三個關節的組織與韌帶的放鬆，對於經常性腿部酸痛者立即改善之效。
6	2011-04-15 上午09:00~10:50	彎腰鬆身法	此法旨在放鬆督脈附近之組織與韌帶，操作時要強調鬆腰落胯，且要留心腰腿不可勉強用力，應量力而為。
7	2011-04-22 上午09:00~10:50	伏地鬆胯	透過兩腿曲膝使兩胯平貼地面，同時雙手手肘合併貼地，以手肘為中心點，令身體旋轉，以按摩全身脊椎。
8	2011-04-29 上午09:00~10:50	一字鬆身	雙手向兩側平舉延伸，再左右來回依序轉動雙手腕肘肩三個關節，亦可改善肩頸部酸痛。
9	2011-05-06 上午09:00~10:50	盤腿旋腰	目的在放鬆腰部以下的組織與關節，並藉由身體的旋轉按摩下腹腔，可以改善排便不順之苦。
10	2011-05-13 上午09:00~10:50	推手舒展	藉由脊椎的延伸，配合順腹式呼吸，以下丹田與中丹田，也就是腹部、與胸腔的壓縮，讓體內真氣往背部沿脊椎推氣而上。
11	2011-05-20 上午09:00~10:50	鬆身動作、推手舒展	第一節-推手舒展：藉由脊椎的延伸，配合順腹式呼吸，以下丹田與中丹田，也就是腹部、與胸腔的壓縮，讓體內真氣往背部沿脊椎推氣而上。
12	2011-05-27 上午09:00~10:50	抱元引體	透過手肘的開合，帶動胸鎖骨開合，形成中單田的開合與壓縮，增加胸腔的納氣量。
13	2011-06-03 上午09:00~10:50	氣貫三關	以壓縮和共振的原理，藉由配合呼吸的動作，讓氣貫通尾閭、夾脊、玉枕這些經脈共振點，讓氣機在脊椎上正常流通。
14	2011-06-10 上午09:00~10:50	懣厥俯伸	藉由腰部旋轉，按摩腎臟，讓左右兩腎得到運動，讓氣血回流腦部，使心腎相交。
15	2011-06-17 上午09:00~10:50	大鵬引項	幫助頸靜脈的運動，使頸靜脈血液回流心臟，防止腦血管阻塞，促進腦部深層的氣血循環。
16	2011-06-24 上午09:00~10:50	仰轉止息	幫助氣管與頸動脈的整體訓練，胸腔往後放鬆開展，可深層運動到頸部淋巴腺組織、胸腔氣管與任脈，並對腹腔任脈氣機做延伸開展的訓練。
17	2011-07-01 上午09:00~10:50	熊經搖盪	搖肢體、動肢節身體氣機自然得以暢行無礙，身體氣血通順循環佳則新陳代謝率一定提升。
18	2011-07-08 上午09:00~10:50	攀足長筋	攀足長筋旨在活絡肝經，肝主筋，筋鬆則肝機能佳，排毒功能自然好。