

課程名稱 | 氣機導引—進階班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1012-3346

授課老師 | 黃申景

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09:00-10:50 第一次上課日期 2012年09月04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，主要在強調身體的螺旋、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」至少一學期的訓練。
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。

5. 備註&推薦書目

1. 百寶書(張小鷗、朱玉琪、陶馥蘭) 譯著，新雨出版社)

招生人數 | 36 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	2012-09-04 上午09:00~10:50	1. 鬆身、仰臥攀足 2. 旋轉乾坤功	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

		法－左右鶴潭	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、手臂三陰三陽經脈的先期工程。
2	2012-09-11 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、手臂三陰三陽經脈的先期工程。
3	2012-09-18 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，協助大腦皮質穩定，達到靜心的效果；在重心變換過程中，可強化下盤氣機。
4	2012-09-25 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，協助大腦皮質穩定，達到靜心的效果；在重心變換過程中，可強化下盤氣機。
5	2012-10-02 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，使內氣壓縮到身體左右肋下。兩手一在腦後、一在小腹前，以一上一下、一前一後的抱元弧線延伸，使兩手指端連結成一個大圓。
6	2012-10-09 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，使內氣壓縮到身體左右肋下。兩手一在腦後、一在小腹前，以一上一下、一前一後的抱元弧線延伸，使兩手指端連結成一個大圓。
7	2012-10-16 上午09:00~10:50	1.一字鬆身、推手舒展 2.旋轉乾坤功法－抱轉脊髓	1.一字鬆身、推手舒展操作30分鐘。 2.抱轉脊髓：透過脊椎及髓關節以弧線、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，將能量送入脊髓，亦即所謂的「練氣入髓」，這種360度的脊椎旋轉，可按摩五臟六腑，疏通臟腑血管。
8	2012-10-23 上午09:00~10:50	1.一字鬆身、推手舒展 2.旋轉乾坤功法－抱轉脊髓	1.一字鬆身、推手舒展操作30分鐘。 2.抱轉脊髓：透過脊椎及髓關節以弧線、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，將能量送入脊髓，亦即所謂的「練氣入髓」，這種360度的脊椎旋轉，可按摩五臟六腑，疏通臟腑血管。
9	2012-10-30 上午09:00~10:50	1.開胸闢肺、腹式呼吸法 2.旋轉乾坤功法－旋轉乾坤	1.開胸闢肺、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，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。
10	2012-11-06 上午09:00~10:50	1.開胸闢肺、腹式呼吸法 2.旋轉乾坤功法－旋轉乾坤	1.開胸闢肺、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，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。
11	2012-11-13 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。 2.生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，下半堂課程開放所有社大師生參與討論。
12	2012-11-20 上午09:00~10:50	1.開運膏肓、開闔導引法2.旋轉乾坤功法-乾坤躡手	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，加強勞宮氣機，透過逆腹式呼吸及兩腳重心變化的內氣旋轉作用，使全身氣能量上下貫串，蓄養內勁，令氣達末梢。
13	2012-11-27 上午09:00~10:50	1.開運膏肓、開闔導引法2.旋轉乾坤功法-乾坤躡手	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，加強勞宮氣機，透過逆腹式呼吸及兩腳重心變化的內氣旋轉作用，使全身氣能量上下貫串，蓄養內勁，令氣達末梢。
14	2012-12-04 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，此外肺為水之上源，脾主運化水濕，脾與肺在人體氣與津液的生化、輸佈、固攝的作用上互相支援，也相互制約。
15	2012-12-11 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，此外肺為水之上源，脾主運化水濕，脾與肺在人體氣與津液的生化、輸佈、固攝的作用上互相支援，也相互制約。
16	2012-12-18 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運動，配合延伸的運動原理，運動全身肌理肌腱。
17	2012-12-25 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動，配合延伸的運動原理，運動全身肌理肌腱。
18	2013-01-08 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。