

# 課程名稱 | 氣機導引--社團班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 972-462

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09:00-10:50 第一次上課日期 2008年09月02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

氣機導引進階班，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？

對肢體肌力鍛鍊有基礎者與重視養生概念者。

### 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

《氣的樂章》，王唯工著，大塊文化出版

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	2008-09-01 上午09:00~10:50	1. 逆、順腹式呼吸法 2. 腎臟保健 功法一：	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
2	2008-09-08 上午09:00~10:50	1. 逆、順腹式呼吸法 2. 腎臟保健 功法一：	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

3	2008-09-15 上午09:00~10:50	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	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。提膝固腎即是運用提蹬膝蓋,搓熱掌心引心火摩擦兩腎俾收以心火溫腎水之目的,動作中配合慢、勻、細、長的逆腹式呼吸方式,吸氣時令氣延督脈而上,呼氣時使氣順任脈而下,以幫助按摩心臟,促進心腎相交
4	2008-09-22 上午09:00~10:50	運轉功	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
5	2008-09-29 上午09:00~10:50	陰經、將氣能引、 腕轉、腎臟保健功 助按摩腎臟周 圍的肌群,促進 氣血循環,共振 ,協助腎靜脈血 回流心臟,令氣 歸湧泉達到水火 既濟	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,循兩腿陰礪脈下循至腳底歸根湧泉以達引氣歸元,暢旺湧泉穴氣機,鞏固先天元氣之功效。湧泉為腎水之竅,手心勞宮為心火之竅,藉由手心與肚臍的能量共振發揮引心火溫腎水
6	2008-10-06 上午09:00~10:50	1.腕轉腎引法 2.腎臟保健功 法三: 九轉還丹6次	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,循兩腿陰礪脈下循至腳底歸根湧泉以達引氣歸元,暢旺湧泉穴氣機,鞏固先天元氣之功效。湧泉為腎水之竅,手心勞宮為心火之竅,藉由手心與肚臍的能量共振發揮引心火溫腎水
7	2008-10-13 上午09:00~10:50	1.彎腰鬆身法 2. 腎臟保健功法四:	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
8	2008-10-20 上午09:00~10:50	1.彎腰鬆身法 2. 托腎活腰3次/生命閱讀週1	一起討論的書目《氣的樂章》第一章到第四章生命閱讀週為「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生命與健康相關話題。
9	2008-10-27 上午09:00~10:50	1.仰臥攀足 2. 腎臟保健功法五: 呼吸以踵6次	1.吸氣時將生門穴與臆中穴之間提收集氣,將身體捲曲以訓練下丹田之氣與空間的開發。 2此法是以逆腹式呼吸法藉由動作的上下拉伸讓氣經丹田、會陰
10	2008-11-03 上午09:00~10:50	1.仰臥攀足 2. 腎臟保健功法五: 呼吸以踵12次	1.吸氣時將生門穴與臆中穴之間提收集氣,將身體捲曲以訓練下丹田之氣與空間的開發。 2此法是以逆腹式呼吸法藉由動作的上下拉伸讓氣經丹田、會陰
11	2008-11-10 上午09:00~10:50	1.拍手功法5分鐘 2. 腎臟保健功法六:	1.藉身體前開後合共振到臆中穴、夾脊穴及刺激勞宮穴與末梢神經活絡。 2.抱膝引氣即在引勞宮心火之氣灌輸至膝蓋,
12	2008-11-17 上午09:00~10:50	1.拍手功法5分鐘 2. 腎臟保健功法六:	1.藉身體前開後合共振到臆中穴、夾脊穴及刺激勞宮穴與末梢神經活絡。 2.抱膝引氣即在引勞宮心火之氣灌輸至膝蓋,
13	2008-11-24 上午09:00~10:50	1.攀足滾腹 2. 腎臟保健功法七: 運火歸臍6次	1.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.本法以順腹式呼吸,抹熱掌心勞宮引動心火,托於兩腎延帶
14	2008-12-01 上午09:00~10:50	1.攀足滾腹 2. 腎臟保健功法七: 運火歸臍12次	1.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.本法以順腹式呼吸,抹熱掌心勞宮引動心火,托於兩腎延帶
15	2008-12-08 上午09:00~10:50	1.彎腰鬆身 2. 腎臟保健功法八: 托掌旋腰6次	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.托腎活腰主練肝與腎,吸氣意守命門,以強化腎臟之氣加速
16	2008-12-15 上午09:00~10:50	1.彎腰鬆身 2. 托掌旋腰6次/生命閱讀週2	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.托腎活腰主練肝與腎,吸氣意守命門,以強化腎臟之氣加速

17	2008-12-22 上午09:00~10:50	腎臟保健功法： 一至八連續動作	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。
18	2008-12-29 上午09:00~10:50	腎臟保健功法： 一至八連續動作	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。