

# 課程名稱 | 養身導引-進階班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1052-1052H08

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 2016年09月06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

養生導引社團班，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

臣服

招生人數 | 30 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	2016-09-06 上午09:00~10:50	1. 鬆身、仰臥攀足 2. 疏理氣脈功法—抱丹引氣	1. 各種鬆身動作及仰臥攀足操作30分鐘。 2. 抱丹引氣：是用順腹式呼吸訓練丹田緊實，以肚臍、命門、會陰、臆中等四點聚氣方式操作，鬆腰坐胯鬆吸氣時以臆中與肚臍與臆中兩點延伸

2	2016-09-13 上午09:00~10:50	1.鬆身、仰臥攀足 2. 疏理氣脈功法—抱丹引氣	1. 各種鬆身動作及仰臥攀足操作30分鐘。 2. 抱丹引氣：是用逆腹式呼吸訓練丹田緊實，以肚臍、命門、會陰、臍中等四點聚氣方式操作，吸氣時提會陰收尾閭，收縮任脈意念氣由湧泉循腳跟、兩腿內側、會陰、前陰、肚臍至命門，氣吸滿自然閉息；吐氣時會陰放鬆鬆腰坐胯，鬆開任脈意念氣由命門至肚臍，前降下沉湧泉。
3	2016-09-20 上午09:00~10:50	1.鬆身、拍手功法2. 疏理氣脈功法—仰轉止息	1. 各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。 2. 仰轉止息：吸氣時以意收提會陰同時任脈以相對位置從湧泉、會陰、肚臍、臍中一節一節往下鬆落，吸時上到夾脊、玉枕，因後升前降的反作用
4	2016-09-27 上午09:00~10:50	1.鬆身、拍手功法2. 疏理氣脈功法—仰轉止息	1. 各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。 2. 仰轉止息：吸氣時以意收提會陰同時任脈以相對位置從湧泉、會陰、肚臍、臍中一節一節往下鬆落，吸時上到夾脊、玉枕，因後升前降的反作用
5	2016-10-04 上午09:00~10:50	1.鬆身、攀足滾腹2. 功疏理氣脈法—雙龍戲水	1. 各種鬆身動作及攀足滾腹操作30分鐘。 2. 雙龍戲水：吸氣時意守命門，以四點聚氣方式操作，雙臂上旋時務令鬆要坐胯，兩手握氣隨督脈氣機扶搖而上引動手少陰心經氣機，上升至極
6	2016-10-11 上午09:00~10:50	1.鬆身、攀足滾腹2. 功疏理氣脈功法—雙龍戲水	1. 各種鬆身動作及攀足滾腹操作30分鐘。 2. 雙龍戲水：吸氣時意守命門，以四點聚氣方式操作，雙臂上旋時務令鬆要坐胯，兩手握氣隨督脈氣機扶搖而上引動手少陰心經氣機，上升至極
7	2016-10-18 上午09:00~10:50	1. 一字鬆身、彎腰鬆身2. 功疏理氣脈功法—仙鶴	1. 一字鬆身、彎腰鬆身操作30分鐘。 2. 仙鶴展翅：用丹田帶動身體做收縮伸張的運動，但丹田是立體旋轉，藉由吸到命門吐到肚臍、會陰、湧泉運作之，故身體不會有高低的變化。熟練
8	2016-10-25 上午09:00~10:50	1. 一字鬆身、彎腰鬆身2. 功疏理氣脈功法—仙鶴	1. 一字鬆身、彎腰鬆身操作30分鐘。 2. 仙鶴展翅：用丹田帶動身體做收縮伸張的運動，但丹田是立體旋轉，藉由吸到命門吐到肚臍、會陰、湧泉運作之，故身體不會有高低的變化。熟練
9	2016-11-01 上午09:00~10:50	1. 樁步練習、開闔導引法2. 疏理氣脈功法—撥雲	1. 樁步練習、開闔導引法操作30分鐘。 2. 疏理氣脈：凝神守一下腹中如有一球，順腹式呼吸時配合兩手將球由內往外撥出，逆腹式呼吸時配合兩手將球由外往內撥入。旋轉時大姆指跟食
10	2016-11-08 上午09:00~10:50	1. 樁步練習、開闔導引法2. 疏理氣脈功法—撥雲	1. 樁步練習、開闔導引法操作30分鐘。 2. 疏理氣脈：凝神守一下腹中如有一球，順腹式呼吸時配合兩手將球由內往外撥出，逆腹式呼吸時配合兩手將球由外往內撥入。旋轉時大姆指跟食
11	2016-11-15 上午09:00~10:50	1. 疏理氣脈功法—撥雲見日2. 生命分享週	禪坐對身心靈能量開發之探討
12	2016-11-22 上午09:00~10:50	1. 旋腕轉臂導引法2. 疏理氣脈功法—運火歸臍	1. 旋腕轉臂導引法操作30分鐘。2. 運火歸臍：運火歸臍的火是指意識，亦可說是以意識推運體內真氣。此動作進入須鬆靜自然，以意導氣令精氣神合一。動作中配合慢、細、勻、長的順
13	2016-11-29 上午09:00~10:50	1. 旋腕轉臂導引法2. 疏理氣脈功法—運火歸臍	1. 旋腕轉臂導引法操作30分鐘。2. 運火歸臍：運火歸臍的火是指意識，亦可說是以意識推運體內真氣。此動作進入須鬆靜自然，以意導氣令精氣神合一。動作中配合慢、細、勻、長的順
14	2016-12-06 上午09:00~10:50	1. 彎腰鬆身法2. 疏理經脈功法—展臂舒肺	1. 彎腰鬆身法操作30分鐘。2. 展臂舒肺：以順逆腹式呼吸操作，即任脈舒展時吸氣、收縮時吐氣，雙手向前向兩側開展時，配合吸氣以意念舒展臍中由內而外，依序打開臍中、胸肋關節
15	2016-12-13 上午09:00~10:50	1. 彎腰鬆身法2. 疏理經脈功法—展臂舒肺	1. 彎腰鬆身法操作30分鐘。2. 展臂舒肺：以順逆腹式呼吸操作，即任脈舒展時吸氣、收縮時吐氣，雙手向前向兩側開展時，配合吸氣以意念舒展臍中由內而外，依序打開臍中、胸肋關節
16	2016-12-20 上午09:00~10:50	1. 旋轉攀足鬆身法2. 疏理氣脈功法—升降引氣	1. 旋轉攀足鬆身法操作30分鐘2. 升降引氣：下沉時務須鬆開腰胯，令會陰隨胯的鬆開而漸漸觸底，會陰觸底後雙腿始可自然落下，切忌強拉硬扯勉強坐胯；上升時大腿務令放鬆氣沉湧泉
17	2016-12-27 上午09:00~10:50	1. 旋轉攀足鬆身法2. 疏理氣脈功法—升降引氣	1. 旋轉攀足鬆身法操作30分鐘2. 升降引氣：下沉時務須鬆開腰胯，令會陰隨胯的鬆開而漸漸觸底，會陰觸底後雙腿始可自然落下，切忌強拉硬扯勉強坐胯；上升時大腿務令放鬆氣沉湧泉
18	2017-01-03 上午09:00~10:50	1. 旋轉攀足鬆身法2. 疏理氣脈功	1. 旋轉攀足鬆身法2. 導運黃庭：以順腹式呼吸操作，吸氣雙手循任脈自肚臍由下而上運抹至臍中閉息；吐氣，吞津雙手由上

法一升降引氣

而下抹至肚臍同時以意識將口津送至下丹田，重覆以上動作操作36次