

課程名稱 | 養身導引-進階班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1072-1072H09

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 2018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 | 2018-09-04 上午09:00~10:50 | 1. 大鵬引項 2. 抱轉脊髓 | 1. 大鵬引項：吸氣延伸脊椎手肘前引，吐氣收下顎；仰頭轉頸由左、上、右、下順時針旋轉三圈，再由右、上、左、下逆時針旋轉三圈，頭上轉時吸氣下轉時吐氣。 |
| 2 | 2018-09-11 上午09:00~10:50 | 1. 雁行顧盼 2. 活肩曲肘 | 1. 雁行顧盼：由頭部轉動引動肩頸關節進而達到舒展頭部與頸部關節。 2. 活肩曲肘：以腰部、腋下、肩上等三個位置高度，用手肘向 |
| 3 | 2018-09-18 上午09:00~10:50 | 1. 旋腕轉臂 2. 引體旋天 | 1. 旋腕轉臂：透過腕肘肩的旋轉活動，引手三陰手三陽的虛實轉換，以疏通手部的末梢神經氣血活絡。 |

| | | | |
|----|-----------------------------|-------------------------------|---|
| 4 | 2018-09-25 上午09:00~10:50 | 1. 抱元引體 2. 開胸闢肺 | 1. 抱元引體：以雙手肘曲肘向後吸氣向前吐氣來活絡胸腔，增強肺活量。 2. 開胸闢肺：藉由胸腔、肩胛及雙肋的拓展來增加肺活量，並 |
| 5 | 2018-10-02 上午09:00~10:50 | 1. 扣握舒指 2. 左右鶴潭 | 1. 扣握舒指：扣指時吸氣、舒指吐氣引動腰椎胸椎頸椎呈海帶於海中隨浪漂流放鬆狀來龍骨椎體。 2. 左右鶴潭：以旋轉腰部而帶動脊椎、頸椎；又以兩手為兩極 |
| 6 | 2018-10-09 上午09:00~10:50 | 1. 鶴潭蹻手 2. 引挽彎腰 3. 攔腰滑肘 | 1. 鶴潭蹻手：透過腕、肘、肩及胸鎖關節呈「8」字形的徹底旋轉，可深入關節縫隙，並藉下丹田的提放來轉移重心因此「氣落湧泉」乃練功養生之之必修課程，本式導引動作習練日久 |
| 7 | 2018-10-16 上午09:00~10:50 | 1. 疊岔壓腿 2. 延脊划背 | 1. 疊岔壓腿：旨在放鬆關節，透過雙腿來回起落轉動腰椎達到薦椎腰椎的肌腱放鬆， 令氣可上下直通湧泉活躍腿部肌群。 |
| 8 | 2018-10-23 上午09:00~10:50 | 呼吸以踵 | 呼吸以踵：呼吸以踵是以逆腹式呼吸法，藉由動作的上下拉伸，讓氣經丹田、會陰， 環繞而上尾閭，再循背脊而上，可調動手足三陽、三陰經， |
| 9 | 2018-10-30 上午09:00~10:50 | 提膝固腎 | 提膝固腎：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， |
| 10 | 2018-11-06 上午09:00~10:50 | 1. 開運膏肓 2. 龍蹬展背 | 1. 開運膏肓：雙手成抱球狀手肘彎曲向上繞過後腦勺，向上吸氣向下吐氣並配合纏絲勁讓兩肩胛骨深層放鬆而達到背部氣血暢通。 |
| 11 | 2018-11-13 上午09:00~10:50 | 生命閱讀週 | 與鄰近社區活動中心進行健康講座交流 |
| 12 | 2018-11-20 上午09:00~10:50 | 1. 螺旋旋轉 2. 熊經搖盪 | 1. 螺旋旋轉：雙手高舉貼近耳朵兩側十指交扣保持不動，藉身體轉動帶脈來活動身體九大關節處。 2. 熊經搖盪：雙腳與肩同寬意識在落湧泉，雙手成抱球狀手舉 |
| 14 | 2018-12-04 上午09:00~10:50 | 拓引胸腺 | 拓引胸腺：藉由身體單邊固定一腳，使另一手臂旋轉帶動胸腔引動胸腺幫助胸腔氣血流通減輕胸悶情形，強化胸腺T 細胞。 |
| 15 | 2018-12-11 上午09:00~10:50 | 1. 龍遊功 2. 熊經壓掌 | 1. 龍遊功：雙腳併攏、兩手掌貼緊，手上舉吸氣向下落呈左右邊遊動落下並吐氣，向上吸氣直線將雙手高舉過頭頂再重複以上之動作。 |
| 16 | 2018-12-18 上午09:00~10:50 | 1. 前後開合 2. 凌波微步 | 1. 前後開合：雙手於胸前與背後擊掌，藉此活動手臂因引動手三陽手三陰、對臆中與夾脊成開合與壓縮樣態。 2. 凌波微步：重心在足心兩胯帶動雙腳向上與向下升降，另由 |
| 17 | 2018-12-25 上午09:00~10:50 | 震翅壓縮 | 震翅壓縮：雙手肘彎曲成翅膀狀，手肘向下吐氣將氣壓縮到下丹田並發哼哈聲響，以排出胸腔之濁氣、納入清氣。 |
| 18 | 2019-01-08 上午09:00~10:50 | 強化心血管功法 | 強化心血管功法操作三次。 |