

# 課程名稱 | 養身導引-進階

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1092-1092H10

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 2020年09月08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

覺察(生活潛能出版社)

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	2020-09-08 上午09:00~10:50	1. 鬆身、四肢臥伸 2. 大鵬展翅功	1. 各種鬆身動作及四肢臥伸操作30分鐘。 2. 雁行顧盼：是以模倣大雁牽徙回顧舊巢的樣態，伸張雙翅，

		法一雁行顧盼3. 甩手鬆身-前後甩手	引頸回顧，達到極度絞轉延伸，以拓開筋骨，引動全身氣血運行，達到練氣入髓的功效。動作中雙手如扭毛巾般的絞轉延伸，可引動手三陽與手三陰經，並以脊椎開闔帶動瞬間引頸回轉，以牽動到膏肓附近的深層組織。
2	2020-09-15 上午09:00~10:50	1.鬆身、四肢臥伸2.旋轉乾坤功法一雁行顧盼3.	1.各種鬆身動作及四肢臥伸操作30分鐘。2.雁行顧盼：是以模倣大雁牽徒回顧舊巢的樣態，伸張雙翅，引頸回顧，達到極度絞轉延伸，以拓開筋骨，引動全身氣血運行，達到練氣入髓的
3	2020-09-22 上午09:00~10:50	1.鬆身、拍手功法2.大鵬展翅功法一伸曲脊背3.	1.各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。2.伸曲脊背：主要是強化脊椎，經由深層的身體弧線前屈、後仰，使平時不易運動到的脊椎與經脈獲得舒展。動作中藉前俯與後仰，將脊椎逐節逐
4	2020-09-29 上午09:00~10:50	1.鬆身、拍手功法2.大鵬展翅功法一伸曲脊背3.	1.各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。2.伸曲脊背：主要是強化脊椎，經由深層的身體弧線前屈、後仰，使平時不易運動到的脊椎與經脈獲得舒展。動作中藉前俯與後仰，將脊椎逐節逐
5	2020-10-06 上午09:00~10:50	1.鬆身、攀足滾腹2.大鵬展翅功法一提練腰馬3.	1.各種鬆身動作及攀足滾腹操作30分鐘。2.提練腰馬：乃是藉由會陰的提放來鍛鍊丹田能量。會陰為啟動人體氣機能量的要開關，會陰的提放，配合小腹下丹田的收縮與放大，形成成丹
6	2020-10-13 上午09:00~10:50	1.鬆身、攀足滾腹2.大鵬展翅功法一提練腰馬3.	1.各種鬆身動作及攀足滾腹操作30分鐘。2.提練腰馬：乃是藉由會陰的提放來鍛鍊丹田能量。會陰為啟動人體氣機能量的要開關，會陰的提放，配合小腹下丹田的收縮與放大，形成成丹
7	2020-10-20 上午09:00~10:50	1.鬆身、呼吸以踵2.大鵬展翅功法一大鵬展翅3.	1.鬆身、呼吸以踵操作30分鐘。2.大鵬展翅：是模倣鳥類張翼覓食狀，動作中身體一伸一屈，配合深長的呼吸，帶動脊椎開合，藉由曲肘外張，如鳥之展翅，將全身深層筋骨擴展至極限
8	2020-10-27 上午09:00~10:50	1.鬆身、呼吸以踵2.大鵬展翅功法一大鵬展翅3.	1.鬆身、呼吸以踵操作30分鐘。2.大鵬展翅：是模倣鳥類張翼覓食狀，動作中身體一伸一屈，配合深長的呼吸，帶動脊椎開合，藉由曲肘外張，如鳥之展翅，將全身深層筋骨擴展至極限
9	2020-11-03 上午09:00~10:50	1.鬆身、撥雲見日2.大鵬展翅功法一大鵬引項3.	1.撥雲見日功法及鬆身操作30分鐘。2.大鵬引項：在脊椎極力延伸時，會將頸椎牽引拉開，此時，加上頸部緩慢旋轉的動作，如鳥伸頸啄食轉動頭部姿態，幫助頸靜脈的運動，使頸靜脈
10	2020-11-10 上午09:00~10:50	1.鬆身、撥雲見日2.大鵬展翅功法一大鵬引項3.	1.撥雲見日功法及鬆身操作30分鐘。2.大鵬引項：在脊椎極力延伸時，會將頸椎牽引拉開，此時，加上頸部緩慢旋轉的動作，如鳥伸頸啄食轉動頭部姿態，幫助頸靜脈的運動，使頸靜脈
11	2020-11-17 上午09:00~10:50	1.大鵬展翅功法一大鵬引項2.生命閱讀週3.甩手	第一節-生命閱讀週 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動。 第二節-大鵬引項：在脊椎極力延伸時，會將頸椎牽引拉開，此
12	2020-11-24 上午09:00~10:50	1.胸椎鬆身、開運膏肓2.大鵬展翅功法一蛙形扶	1.胸椎鬆身、開運膏肓操作30分鐘。2.蛙形扶膝：是模倣蛙類行走跳躍狀，動作中身體上下伸屈，配合深長的呼吸，帶動脊椎開合，如蛙之伸展四肢，將全身深層筋骨擴展至極限，可引
13	2020-12-01 上午09:00~10:50	1.胸椎鬆身、開運膏肓2.大鵬展翅功法一蛙形扶	1.胸椎鬆身、開運膏肓操作30分鐘。2.蛙形扶膝：是模倣蛙類行走跳躍狀，動作中身體上下伸屈，配合深長的呼吸，帶動脊椎開合，如蛙之伸展四肢，將全身深層筋骨擴展至極限，可引
14	2020-12-08 上午09:00~10:50	1.鬆身、正式旋腕轉臂2.大鵬展翅功法一	1.鬆身、正式旋腕轉臂導引法操作30分鐘。2.弧線延伸：藉由脊椎規律的前俯後仰、任督兩脈的延伸收縮，強化腹部運動，去除腹腰多餘脂肪。對腰椎、胸椎與頸椎，有大量彎曲拉伸的
15	2020-12-15 上午09:00~10:50	1.鬆身、正式旋腕轉臂2.大鵬展翅功法一	1.鬆身、正式旋腕轉臂導引法操作30分鐘。2.弧線延伸：藉由脊椎規律的前俯後仰、任督兩脈的延伸收縮，強化腹部運動，去除腹腰多餘脂肪。對腰椎、胸椎與頸椎，有大量彎曲拉伸的
16	2020-12-22 上午09:00~10:50	1.彎腰鬆身法2.大鵬展翅功法一氣貫脊髓	1.彎腰鬆身法操作30分鐘。2.氣貫脊髓：藉由旋轉腕、肘、肩三個關節，將內氣由下丹田壓縮，藉由脊椎逐段逐節的壓縮，讓氣循尾閭、夾脊、玉枕到百會，啟動全身的氣機循環，使身
17	2020-12-29 上午09:00~10:50	1.彎腰鬆身法2.大鵬展翅功法一氣貫脊髓	1.彎腰鬆身法操作30分鐘。2.氣貫脊髓：藉由旋轉腕、肘、肩三個關節，將內氣由下丹田壓縮，藉由脊椎逐段逐節的壓縮，讓氣循尾閭、夾脊、玉枕到百會，啟動全身的氣機循環，使身

18	2021-01-05 上午09:00~10:50	1. 鬆身動作2. 「 大鵬展翅」全套 功法	本功法主要針對筋骨瑟縮、精神萎靡、全身酸痛、脊椎病症、 頭昏胸悶、身體僵硬、氣短血滯、預防中風等症狀有明顯的改 善成效。
----	-----------------------------	------------------------------	--