

# 健康幸福拳—舒活打氣

**授課教師** 劉朝舜 (Hank) 中國經絡研究會高級研究員.身心喜悅協會會長

**教師簡介** 終生推廣「自助助人」的養生觀念，以雙手振動的科學方法重新詮釋預防醫學理論，主張身心靈全方位養生觀，開發人體自然免疫力，使人精力充沛、延年益壽，達到「身心喜悅」目的。經歷：ACCUPUNCH 300 小時講師認證，打氣教練考試及格。勝宏實業公司、國稅局等經絡拳講師。

**課程理念** 「舒活打氣」是一個老少咸宜的養生課程。宣印博士發現，經絡不通來自痙攣的拉力現象，「緊」讓身心壓力無法釋放，慢慢從「亞健康」變得真得「不健康」。本次教學是適合全家學習，同時創造家庭和樂的氣氛並照顧到全家人身體的健康，如此才能自助助人。本課程緣由是「宣印學院」創立經絡拳，發現《黃帝內經》經文中的「刺」並非用針刺，而是廣義的振動身體刺激論。學員們只要用心的學好正確的「經絡拳」保健手技，如此就能降低個人的醫療費用，符合經濟與環保，節省國家社會的醫療資源。

**授課方式** 實際演練、課後 Q&A，透過互相探索的模式，深入淺出的理論講解，讓每一位參與課程的學習者，從這些技巧練習中，有方法的慢慢重新找回身體的自主權。

## 課程大綱

週次	單元主題	週次	單元主題
1	喜悅文化-感恩法·祝福法	10	膽經養生法，血液循環
2	經絡養生法，注意事項	11	小腸養生法，雕塑手臂線條
3	肝經養生法，骨盆穩定性	12	三焦養生法，消除肩頸痛
4	心經養生法，防神經衰弱	13	胃經養生法，美化腰臀曲線
5	心包養生法，安定心神	14	大腸養生法，深度按摩內臟
6	脾經養生法，消除腹部贅肉	15	膀胱養生法，心肺柔軟脊椎
7	肺經養生法，呼吸協調性	16	頭部血液循環，生理功能
8	腎經養生法，腺體正常分泌	17	調整自律神經，訓練平衡感
9	社區本位公共論壇	18	成果展週

**學員條件** 男女不拘有興趣者皆可。請自備大毛巾，穿著輕鬆衣物，並自備水。

**招生人數** 25 人為上限

**學分費** 2 學分，2000 元。

**備註** 請穿著輕便服裝可自備筆記本、錄音機。