

# 開啟身心療癒密碼 課程簡介

喻學敏 0910-960024

將依據學員的身心狀態，微調課程進行的內容。

- 1.在大自然中靜心, 釋放負能量, 身體漸進的放鬆, 歡喜的專注於身心!
2. 身心清淨的心法說明, 如何讓心成為禪修的助緣, 智慧的助緣, 愛與慈悲的助緣.
3. 動禪的練習.
4. 如何透過靜坐, 找到內心安定的力量
5. 秋季保健要點 及 穴位說明, 循序疏通肺經, 氣機暢通, 可以增加心的安靜, 專注與清澈!
6. 調身 調息 調心 介紹; 移去妨礙心念清淨的各種障蔽, 幫助心思集中, 讓心進入禪定的狀態, 修習智慧的方法.
- 7.介紹腎的功能及腎陰虛者症狀, 腎經循行路線說明, 循序疏通腎經!
8. 養腎功法練習

## 課程前準備事項:

1. 請穿著適合運動的寬鬆衣服, 並備保暖外衣.
2. 有瑜珈墊者請帶來, 或帶一條大浴巾.
3. 溫熱的熱水瓶, 可以隨時補充水分.
4. 為了方便敲打經絡, 課程中需要脫鞋, 需保暖者可以穿襪子.
5. 課程中請勿使用手機, 或請將手機關靜音, 以維護靜謐專注的心靈狀態, 才能發展出最高福賜與精神喜樂!