

**2022年5月**

**西螺入門班「寶瓶氣深層呼吸健康法~五項修煉基礎氣功培訓班」實施計畫**
**歡迎有志於加入寶瓶氣（深層呼吸健康法）五項修煉團隊者踴躍報名。本計畫培訓進程分︰入門班，初級班，中級班，高級班，師資班等五級，每級四週12小時，五級共60小時，逐級進修，推廣並儲備教練人才。**

**健康就是財富!為讓您了解更多”寶瓶氣深層呼吸健康法五項修煉課程”~歡迎各地區企業，自媒體、社群版主、社團、社區發展協會預約演講。**

報名**「寶瓶氣深層呼吸健康法五項修煉種籽培訓班」入門班/分班主任培訓計畫**時，分班主任請提出3至5位學員名單報名培訓，將來籌組分班時擔任分班主任，其餘學員則擔任助理教練，相互支援教學工作。各地分班成立後，舊生協助新班教學，並納入總館人事與教學考核。各地分班主任永續經營在地領域，分享健康**、**
平安**、**快樂紅利。分班成立後，可以加盟全台聯合招生，歡迎社團與退休公教人員與**”寶瓶氣深層呼吸健康法”**結緣**。**

**課程說明︰**

**【樂活人生 健康自我管理】西螺人的身心健康培訓基地**

**網路報名：**[**https://www.beclass.com/rid=2546480611a84b208d23**](https://www.beclass.com/rid%3D2546480611a84b208d23)

**2022年5月入門班「寶瓶氣深層呼吸健康法五項修煉基礎氣功培訓班」培訓計畫招生簡章**

**一、前言：擁有健康，才有幸福的晚年。健康是 “1+1 “，沒有健康，則一切歸零。**

|  |
| --- |
| **《佛說四十二章經》第三十八章生即有滅【無常迅速】** |

**佛問沙門：「人命在幾間？」**

**對曰：「數日間！」**

**佛言：「子未知道！」**

**復問一沙門：「人命在幾間？」**

**對曰：「飯食間！」**

**佛言：「子未知道！」**

**復問一沙門：「人命在幾間？」**

**對曰：「呼吸間！」**

**佛言：「善哉，子知道矣！」**

人的一生始於呼吸，也以呼吸終結，再貴重的財寶，生不帶來，死不帶走，生即有滅，帝王與販夫走卒平等，能呼吸就能活下來，秦始皇與漢武帝都想過求長生藥，最後還是落空。呼，就是出息；吸，就是入息，把外面新鮮的空氣吸進身體裡面，又把體內的濁氣呼出來，一呼一吸，我們的生命才能夠維持下去，要是一口氣轉不過來，那就什麼都完了。生時唯有能呼吸時，盡情地呼吸，學會呼吸就能健康長壽。

1.氣功始於中國道家煉氣（炁）士的呼吸（**吐納、導引**）功法，”**先呼後吸”**以啟動丹田先天之氣（炁），激活五臟六腑，使全身充滿氧氣，充滿活力。西藏密宗將丹田呼吸融入**"寶瓶氣功法"**以加強心肺功能，這是直接從丹田呼吸來增強肺活量，讓體內產生充足的氧氣，活化全身細胞，此功法對身體虛弱的人都能有效改善體力與體質。我們吸入充足的氧氣，是與生俱有的本能，不假外求，只要加強修煉就能得心應手。不論修煉佛家打坐，或是瑜珈靜坐，呼吸功法與此相同，殊途同歸。

2.地球上空氣的組成主要約由氮氣(78.09%)、**氧氣(20.95%)**、氬氣(0.93%)、二氧化碳(0.03%)及其他微量氣體所組成，至於吸取含氧量過多或不足的空氣皆會造成身體有不適的現象發生。**如果沒有氧氣，包括人類在內的世界上大部分動物都是無法生存的。**當氧氣含量低於6%時，人就會容易發生抽搐、呼吸暫停、心臟衰竭停止等嚴重情況，並在6-8分鐘內死亡。

2019年新冠疫情爆發以來，依賴氧氣機搶救過來的重症患者不計其數。同樣原理證實「寶瓶氣（深層呼吸健康法）」吸入充足的氧氣對維護身心健康的好處，引起更多的重視。修煉寶瓶氣能夠增強肺活量，活化全身細胞、迅速提升免疫力，為正常人養生保健多一項選擇。我們將**寶瓶氣五項修煉（深層呼吸健康法）**通過全套**「行、立（住）、坐、臥、蹲」**五項修煉功法，提供學習者**呼吸與健康養生之道**，鍛煉身體以求得健康與幸福。

3.肺是呼吸系統最重要的器官，呼吸若維持正確的節律，就可以順利調節全身呼吸系統的正常運作，因此呼吸方法對肺的健康來說至關重要，不僅如此，更會影響到自律神經、壓力釋放、睡眠、循環系統和肌肉鍛煉等各方面的健康狀態，可以說是對全身從頭到腳都有幫助的健康養生方法！**"寶瓶氣深層呼吸健康法"**提供對的功法，你可以在家練習，坐著練習，站著練習，躺著練習，走著練習，蹲著練習，在日常生活中自主建立最適合你的健康管理呼吸法！

4.人過中年總會覺得老得快，在高齡化社會環境中，年過半百時，面對未來銀髮期的健康問題，會因子女為照顧他們的家庭而逐漸疏遠時，**老年人的健康要靠自己**，因此平日挪出時間鍛煉自己的身體是非常重要的。

5.**「寶瓶氣（深層呼吸健康法）五項修煉基礎培訓班」的目標是：因應當前臺灣邁入高齡社會的老人健康自主管理問題，掌握強化肺功能是健康的第一環節，增強肺功能，透過五項修煉法強化自己的免疫系統與保健管理功能，自主管理才是身體健康自保之道，讓中高齡長者都能越活越健康，越快樂，延年益壽。**

**#「寶瓶氣深層呼吸健康法五項修煉培訓班」架構圖：請參照置頂圖片，一目了然。**

**二、主辦單位：**

鳳邑赤山文史工作室 /運動課程「寶瓶氣（深層呼吸健康法）培訓班」統編93982225

寶瓶氣深層呼吸健康管理學院

總教練 鄭溫乾 手機0922-666337

 **三、班    別：**

**西螺入門班「寶瓶氣深層呼吸健康法~五項修煉基礎氣功培訓班」**

**四、授課日期：**

西螺班2022年5月7日至2022年5月28日（星期六）、09:00-12:00，共4週12小時。

**五、課程綱要：**

「寶瓶氣深層呼吸健康法五項修煉基礎培訓班」入門班課程表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  次  序 | 日期 | 時     間 | 課  程  內  容 |
| 第1週 | 5/7 | 09:00-12:00 | 1.始業式、2.禮式、3.大調息、4.小調息、5.收功、6.影片與示範教學 |
| 第2週 | 5/14 | 09:00-12:00 | 1.大調息、行功、立功、坐功（1/3）、2.俯臥功（腑臟貼地按摩法1/3）、3.仰臥功（脊椎貼地按摩法1/3）、4.頭、眼、手、腳、氣（呼吸協調法1/3）、5.蹲式功（叫化子功1/3） |
| 第3週 | 5/21 | 09:00-12:00 | 1.大調息、行功、立功、坐功（2/3）、2.俯臥功（腑臟貼地按摩法2/3）、3.仰臥功（脊椎貼地按摩法2/3）、4.頭、眼、手、腳、氣（呼吸協調法2/3）、5.蹲式功（叫化子功2/3） |
| 第4週 | 5/28 | 09:00-12:00 | 1.大調息、行功、立功、坐功（3/3）、2.俯臥功（腑臟貼地按摩法3/3）、3.仰臥功（脊椎貼地按摩法3/3）、4.頭、眼、手、腳、氣（呼吸協調法3/3）、5.蹲式功（叫化子功3/3） |

**六、原理介紹：**

原理介紹：「寶瓶氣（深層呼吸健康法）」入門初學者從基礎功開始，簡單易學，持之以恆，循序漸進提升煉功層次，逐步進入全身充滿氣壓、肌力和筋絡強度與柔軟度的訓練。最後，藉由氣功原理運行內臟按摩、手部、足部、脊椎機能活絡，讓身體保持充沛的元氣，達到**調身、調息、調心、調神的身心靈平衡，養生與健身，祛病延年。**

**七、師資介紹：**

**1.創辦人、館長兼總教練：**

鄭溫乾（國立中山大學資訊管理研究所碩士、文化大學新聞系畢業），1950年出生在全台七崁武術最風行的雲林縣西螺鎮福興里老街「高厝埕」。外公家是「勤習堂國術館」分館教練，童年最愛看鄰近「啟興宮(主祀池府王爺、玄天上帝)」廟埕的武術操練。每年農曆三月大甲鎮瀾宮媽祖南下進香團，跨入濁水溪南岸的第一座廟宇就是啟興宮。一年一度，在西螺大橋南端迎接媽祖鑾轎的陣頭與神轎雲集，盛況空前。

40餘年前轉而勤習「天斬氣功」與外丹功入門，成為「天斬氣功」高雄館教練。後來逐漸深入**導引氣功（丹田呼吸）與全身筋絡的活化，體內腑臟按摩**等指標性功法，最終建立**「寶瓶氣深層呼吸健康法五項修煉」**來活絡全身細胞、脊椎與手部、足部筋絡的綜合養生為目標。晚年藉此功法健身養生，遠離**三高**等慢性病困擾，健康自在，快樂生活。

**「寶瓶氣深層呼吸健康法五項修煉」讓我掌握健康法門**，獨樂樂，不如眾樂樂，推己及人，編創**「寶瓶氣（深層呼吸健康法）五項修煉基礎培訓班」**教學課程，集合志同道合者一同修煉氣功養生，希望學習者的身體因修煉氣功而跟我一樣得到健康與快樂，做個健康的銀髮族，減輕家中晚輩照顧長輩和經濟負擔。**「自己的健康，自己管理。」**這不是一句口號，而是可以立竿見影的行動標竿，儲備晚年的元氣，不要等到躺在病床上才想修煉氣功。

**2.「寶瓶氣（深層呼吸健康法）五項修煉功法」介紹：**

**行、住、坐、臥、蹲是「寶瓶氣功深層呼吸健康法的五項修煉功法」**，五項不同的姿勢，結合呼吸（調息）與身體演練姿勢，讓**丹田充滿先天之氣(炁)**，用全身整體觀念說明**"形、精、氣、神"**的協調統一，加深**”頭、手、足、五臟六腑、脊椎（龍骨）氣功功力”**，達到健身與養生目標同步。修煉功法本身不難，重要的是持之以恆，勤能補拙，唯勤是岸，達到身體健康得到保障。

本班氣功鍛煉所牽涉到人體經絡主要有兩部分，一為「十二經絡系統」，一為「奇經八脈」。給自己的身體做最好的投資：就是讓自己多運動，維持最佳健康狀態，氣功是最佳選擇。

氣功鍛煉中，一方面要增加氣血運行之量；一方面要提升氣血運行之品質，來達到保健養生，抗衰防老的目標。課程中靜坐的「周天運轉法」，就是使經絡之氣得以正常運行的重要課程。

靜坐煉「小周天功」可以使經絡之氣暢通於任、督二脈；煉「大周天功」可使經絡之氣通暢於十二經脈；「肢體按摩法」能使經絡之氣，按照煉功者的運行而暢通於任、督、十二經脈和各種絡脈之中。

**八、授課地點：其他各縣市分班陸續規劃中**

（1.）西螺班~西螺柔道館（暫定）

地址：648雲林縣西螺鎮西興南路345號

（2.）學員與教練防疫注意事項：

進館前使用1922疾管家簡訊實聯制登記。

入館後使用酒精進行手部消毒及測量體溫。

課程進行間均需全程佩戴口罩。

若需飲食、品嚐時，使用個人餐具，保持安全距離，勿交談。

**九、交通資訊：請參閱google地圖導航**

**十、本期費用：4週一期（12小時×500元）原價6,000元；優惠價3,600元，每班30-60人（滿30人開班）。 開課前，請隨時聯繫總館0922666337鄭溫乾總教練**。

報名與繳費：請到網路填妥報名表後，到郵局臨櫃劃撥或利用郵局ATM轉帳，或使用手機下載「e 動郵局 App」(iOS/Android) 線上轉帳，戶名「鄭溫乾，帳號0041609-0031283」，即可迅速完成報名與繳費。**（請將繳費收據後四碼發送至0922666337總教練鄭溫乾手機或拍照影本傳送至E-Mail：t7778800@gmail.com）**

**十一、網路報名：**[https://www.beclass.com/rid=2546480611a84b208d23](https://www.beclass.com/rid%3D2546480611a84b208d23)

**十二、官方網址：**<https://www.facebook.com/fengshanonline>或 E-mail: t7778800@gmail.com

**十三、學員穿著輕便運動服上課、舊毛巾、瑜珈墊（第二週起練習貼地功法用）、自備保溫水瓶及飲水。未盡事宜，由主辦單位隨時公布。**

**十四、總教練鄭溫乾教學影片Youtube超連結︰陸續增加中。**

**1. 20210918 深層呼吸健康法大調息五式(片長03︰56)**

<https://youtu.be/67wgYhCU5Ao>

（男女老少~不出門，在家也可以練） 寶瓶氣-深層呼吸健康法大調息五式

演示︰寶瓶氣深層呼吸健康管理學院?總教練  鄭溫乾

寶瓶氣深層呼吸健康管理學院 製作

功法說明~ 寶瓶氣-深層呼吸健康法大調息五式，每次進行"寶瓶氣-深層呼吸健康法"時，須先做熱身動作，以帶動全身氣血運行。平日多練習"大調息五式"，也有助於深層呼吸功力打基礎。全身須保持端正站姿，放鬆、呼吸緩慢、細長、均勻、綿柔。一呼一吸共五次，平日多做，日久自然見到功效。呼，就是出息；吸，就是入息，把外面新鮮的空氣吸進身體裡面，又把體內的濁氣呼出來，一呼一吸，我們的生命才能夠維持下去，要是一口氣轉不過來，那就什麼都完了。

**2. 20211106 簡報中國文化大學演講現代氣功養生寶瓶氣深層呼吸健康法(片長09:23)**

[**https://studio.youtube.com/video/BAlIDj77pZQ**](https://studio.youtube.com/video/BAlIDj77pZQ)

演演示︰寶瓶氣深層呼吸健康管理學院創辦人/總教練 鄭溫乾
親愛的朋友大家好!

我是寶瓶氣深層呼吸健康學院創辦人/總教練 鄭溫乾

健康是人生追求的最終財富，

健康長壽離不開維持呼吸功能，

希望這份氣功養生演講簡報，

有助於大家認識深層呼吸的重要，

也歡迎企業、社團預約演講，聯繫0922666337鄭溫乾

感謝大家！

**3.20211106 示範教學蹲式氣功叫化子功強化攝護腺(片長09:20)**

[**https://studio.youtube.com/video/BAlIDj77pZQ**](https://studio.youtube.com/video/BAlIDj77pZQ)

20211106 寶瓶氣深層呼吸健康法 ~現代人養生氣功教學

蹲式氣功~紓解老年人攝護腺肥大

演示︰寶瓶氣深層呼吸健康管理學院創辦人/總教練 鄭溫乾

這是2021年11月6日，中國文化大學每年一次的校友返校日，文大校友總會邀請我回母校演講，我做成一支教學視頻分享。

以蹲式氣功~紓解老年人攝護腺肥大，這是可行之道。

氣功養生、唯勤不懈、日久必見功效。

**4.20211027 髖骨薦椎腰椎胸椎頸椎動起來**

[**https://www.youtube.com/watch?v=TFrhJqTrd3I**](https://www.youtube.com/watch?v=TFrhJqTrd3I)

深層呼吸健康法-側臥功

演示；寶瓶氣深層呼吸健康管理學院創辦人/總教練 鄭溫乾

健康靠自己，

脊椎保養好，健康沒煩惱；

走路、站立、坐姿要端正，

讓頸椎、胸椎、腰椎、薦椎、髖關節，

一起動起來！

保護脊椎為大家帶來健康快樂！

**5. 20220329 寶瓶氣深層呼吸健康法（俯臥式貼地下肢健康篇）**（片長[27:23](https://www.youtube.com/watch?v=tDyj5UNk2XM&t=1643s)）

[**https://www.youtube.com/watch?v=tDyj5UNk2XM**](https://www.youtube.com/watch?v=tDyj5UNk2XM)

20220329 寶瓶氣深層呼吸健康法（俯臥式貼地下肢健康篇）

演示者：寶瓶氣深層呼吸健康管理學院創辦人/總教練 鄭溫乾

主 題：寶瓶氣深層呼吸健康法（俯臥式貼地下肢健康篇）

地 點：雲林縣西螺鎮西螺大橋頭高灘地運動公園 俯臥式貼地下肢健康篇

課程內容：

1.預備式大調息五式

2.俯臥貼地腳掌與膝蓋動起來

3.踝關節運動（勾繃腳”腳踝幫浦運動”）

4.膝蓋與腰椎動起來 5.拍打激活腳底板

**6.20220329  寶瓶氣深層呼吸健康法  大調息五式(西螺大橋篇) （片長01:27）**

[**https://youtu.be/w-QNYDg0I5A**](https://youtu.be/w-QNYDg0I5A)

**20220329  寶瓶氣深層呼吸健康法  大調息五式(西螺大橋篇)（片長01:27）**

演示者：寶瓶氣深層呼吸健康管理學院創辦人/總教練 鄭溫乾

主 題：寶瓶氣深層呼吸健康法大調息五式

地 點：雲林縣西螺鎮西螺大橋頭高灘地運動公園

課程內容：大調息五式功法

1.大調息五式功法為學習”寶瓶氣深層呼吸健康法”最基本的動作，共分五式，每式一呼一吸，練習調息(導引)氣息走遍全身。

2.大調息五式融合立、蹲、四肢動起來。

3.熟練意念控制呼吸、四肢伸展等動作，完成形、精、氣、神的協調。

4.做到全身放鬆、緩慢、細長、均勻、綿柔。

5.勤練”大調息五式”，可作為日常煉功的暖身操。單獨做”大調息五式”，可從5遍、10遍，15遍、到20遍，日久功力比初學時大有改善。

**7.20220404  寶瓶氣深層呼吸健康法  俯臥式貼地預備姿勢與收功動作 (西螺大橋篇) （片長11:09）**

[**https://youtu.be/EqZLJ4jSmrA**](https://youtu.be/EqZLJ4jSmrA)

演示者：寶瓶氣深層呼吸健康管理學院創辦人/總教練  鄭溫乾

俯臥式貼地是”寶瓶氣深層呼吸健康法”五項修煉中的項目之一，俯臥式讓全身可以放鬆進行深層呼吸修煉。本次課程重點在前段俯臥式貼地預備姿勢，以及後段"龜式調息"收功動作到站立結尾的演示，中間有腳掌拍打與腳踝關節轉圈圈動作，每段動作以60下為一節，由意念控制並默數。兩腳相對向內轉圈圈60下，再反方向向外轉圈圈60下。

有一段全身捲曲，進行模擬龜息，用意念控制呼吸緩慢、細長、均勻、綿柔。最後龜息收功動作，緩緩起身，先用雙手撐起上半身，擺動上半身與腰部、臀部，然後直立全身，接著靠腿收功。

**8.20220408 寶瓶氣深層呼吸健康法 大調息五式（連續動作）（片長02:04）**

<https://www.youtube.com/watch?v=eg1HX0oWhyk>

演示者：寶瓶氣深層呼吸健康管理學院創辦人/總教練  鄭溫乾

演示：寶瓶氣深層呼吸健康管理學院 創辦人/總教練 鄭溫乾

要領：全套共五節，用意念控制呼吸與身體動作，每節進行一次丹田呼吸。

說明：寶瓶氣深層呼吸健康法 大調息五式（連續動作），是寶瓶氣深層呼吸煉功的暖身功法，採一呼一吸為一節，先吐後吸，全身放鬆、呼吸與動作緩慢、細長、均勻、綿柔。

效益：寶瓶氣深層呼吸健康法 大調息五式是基本功之一，有助於身、心、意合一，體現深層呼吸的獨特形式。大調息五式伸展身體，從指尖至腳尖（從頭到腳），渾身肢體緩緩使勁，拉伸筋骨到達極限，在二~三分鐘之內，閉目、集中意念、慢慢吸氣、呼氣（丹田呼吸），讓整個身體放鬆下來。

**9. 寶瓶氣深層呼吸健康法 擦地健身功 連續二次 （片長04:57）**

<https://www.youtube.com/watch?v=wgJRDW36C_M>

演示：寶瓶氣深層呼吸健康管理學院 創辦人/總教練 鄭溫乾

要領：默數呼吸，每四次呼吸進行一次「伸展或拉回」。

說明：原地跪拜禮是東方信仰文化的禮儀之一，儒、釋、道，都有跪拜的禮儀，目的是敬心誠意，達到身、心、意合一。《周禮•春官•大祝》中記載了九種拜禮：“一日稽首，二日頓首，三日空首……”，說明了遠在周代這種禮節已成熟而被廣泛推廣。“神（伸）腰及股而勢成危者為跪，因跪而益至其恭（躬），以頭著地為拜。

修煉氣功的最高境界是「天人合一」，「臥式貼地健身功」融合中國古禮的跪姿，藏傳佛教「磕長頭」的姿勢，以及氣功的丹田呼吸節奏，將跪姿禮儀發揮到極致；舒展身體，凝聚心神，達到身、心、意合一的境界。「寶瓶氣深層呼吸健康法」臥式貼地健身功，從文化的層面上來看，只有在追求身、心、意合一時，採用本式功法，體現深層呼吸的獨特形式。

效益：勤練本套功法，活絡筋骨，促進呼吸與血液循環，通體舒暢，既是「身、心、意」合一的修煉，也是伸展身體，從指尖至腳尖（從頭到腳），渾身緩緩使勁，拉伸筋骨到達極限，在二~三分鐘之內，閉目、集中意念、慢慢吸氣、呼氣（丹田呼吸），讓整個身體放鬆下來。睡前照此反覆練習幾次後，也有助於一夜好眠。