



中華經筋醫學院

地址：九龍尖沙咀彌敦道 72 號昌興大廈 12 字樓 1201 室 A01

持有政府職業經營牌照、持有經筋實業經營許可證

經絡舒展養生功 CJJ-017A-10003005

課程簡介：

生命在於運動，運動在於科學，運動保健養生，是防汨於未然。

此課程目的：是以經絡舒展運動，從而在學習中認識經絡系統，為學員提供日常保健養生運動。

本功是以運動肢體，舒展經筋，疏道經脈，沿循十二經筋，十二經脈和奇經八脈，逐經疏道，調節身體內外，達到筋通氣暢，血脈充盈，肢柔體輕，筋柔骨正，臟腑調和，改善體質，和慢性勞損，在情，智，和亞健康問題都有改善成效，同時也可達到未病先調的作用。

本功一共**18**式，有任督脈功，肺脈功，大腸經功，胃經功，脾經功，心經功，小腸經功，膀胱經功，腎經功，心包經功，三焦經功，膽經功，肝經功，帶脈功，沖脈功，陽蹻脈、陽維脈功，陰蹻脈、陰維脈功，大收功，式式緊扣，逐一循經舒展疏通導引，達到防病治病成效。

亦可針對疾患，選擇相應的經脈功來進行舒展操練調治。（如頸，肩，腰背痛，選擇任督脈功，肺氣不足選擇肺經功，心氣不舒選擇心經功和小腸經功，腰膝不適選擇膀胱經功和腎經功）因為每條經脈都聯繫一個臟或腑。

課程大綱：理論十操練

理論：

認識：十二經筋，十二經脈和奇經八脈循行路線和起，止點

了解：十二經筋，十二經脈和奇經八脈，沿循路線所過發生的疾病

操練：

掌握：經絡功的肢體舒展運動與功法，從而達到保健養生的成效。

課堂安排：每課先學習理論，再進行操練。

完成課程後，可認識經絡系統和操練動作，達到保健強身成效。

上課時間：2017年 5月10日 (逢星期三) 共15堂

上課時間：8:00pm - 10:00pm (每堂二小時)

上課地址：香港九龍尖沙咀彌敦道72號昌興大廈12樓1201室A01

講 師：姚淑霞註冊經筋導師主講

費 用：\$ 2,980元 (會員) / \$ 3,680 元 (非會員)

報 名 費：\$ 100 元

證 書：學員符合學習要求，將獲頒發證書。

報 名：請填寫「課程申請表」交回本學院或先以電話聯繫留位。額滿即止。

資 歷：

經筋醫學導師

經絡舒展養生功導師

國家食療養生師

聯絡電話：2781 1081 / 9856 1669 / 9828 4883

網站資訊：www.jingjinke.org



中華經筋醫學院

地址：九龍尖沙咀彌敦道 72 號昌興大廈 12 字樓 1201 室 A01

持有政府職業經營牌照、持有經筋實業經營許可證

經絡舒展養生功 CJJ-017A-10003005

課程簡介：

生命在於運動，運動在於科學，運動保健養生，是防汨於未然。

此課程目的：是以經絡舒展運動，從而在學習中認識經絡系統，為學員提供日常保健養生運動。

本功是以運動肢體，舒展經筋，疏通經脈，沿循十二經筋，十二經脈和奇經八脈，逐經疏道，調節身體內外，達到筋通氣暢，血脈充盈，肢柔體輕，筋柔骨正，臟腑調和，改善體質，和慢性勞損，在情，智，和亞健康問題都有改善成效，同時也可達到未病先調的作用。

本功一共**18**式，有任督脈功，肺脈功，大腸經功，胃經功，脾經功，心經功，小腸經功，膀胱經功，腎經功，心包經功，三焦經功，膽經功，肝經功，帶脈功，沖脈功，陽蹻脈、陽維脈功，陰蹻脈、陰維脈功，大收功，式式緊扣，逐一循經舒展疏通導引，達到防病治病成效。

亦可針對疾患，選擇相應的經脈功來進行舒展操練調治。（如頸，肩，腰背痛，選擇任督脈功，肺氣不足選擇肺經功，心氣不舒選擇心經功和小腸經功，腰膝不適選擇膀胱經功和腎經功）因為每條經脈都聯繫一個臟或腑。

課程大綱：理論十操練

理論：

認識：十二經筋，十二經脈和奇經八脈循行路線和起，止點

了解：十二經筋，十二經脈和奇經八脈，沿循路線所過發生的疾病

操練：

掌握：經絡功的肢體舒展運動與功法，從而達到保健養生的成效。

課堂安排：每課先學習理論，再進行操練。

完成課程後，可認識經絡系統和操練動作，達到保健強身成效。

上課時間：2017年 5月10日 (逢星期三) 共15堂

上課時間：8:00pm - 10:00pm (每堂二小時)

上課地址：香港九龍尖沙咀彌敦道72號昌興大廈12樓1201室A01

講 師：姚淑霞註冊經筋導師主講

費 用：\$2,980元 (會員) / \$ 3,680 元 (非會員)

報 名 費：\$ 100 元

證 書：學員符合學習要求，將獲頒發證書。

報 名：請填寫「課程申請表」交回本學院或先以電話聯繫留位。額滿即止。

資歷：

經筋醫學導師

經絡舒展養生功導師

國家食療養生師

聯絡電話：2781 1081 / 9856 1669 / 9828 4883

網站資訊：www.jingjinke.org