

708 鬆筋運動—妙拳瑜珈

授課教師：郭古一 (MARS) 老師

學經歷：宣印學院 認證中心主任、拳瑜珈教練、身心喜悅協會會長。畢業於台灣科技大學研究所。擁有「宣印學派」註冊 ACCUPUNCH YOGA 500 小時教練認證，中華拳瑜珈協會師資班結業、妙拳瑜珈合格教練。

現任：宣印學院打氣診斷班主訓官、中華民國睡覺教協會常務理事、大安社大、新莊社大講師

著作：《打對了最健康》宇河出版社

Facebook：www.facebook.com/mars.accupunch

課程時間：週五晚上 7：00~9：30

課程理念：啟動「經絡拳+拳瑜珈」的能量課程。宣印學派成立於 1989 年！創立【妙拳】共振醫學，設計出一套完整拉伸自癒計畫。當你總是覺得全身卡卡、筋骨緊繃，本課程傳授妙拳『向心、離心』改善身體氣血淤結，活血通絡安神養心。

課程效益：將針對每一個人不適的部位不同，量身訂製你的展筋操作，如何正確毫不費力的拉伸，來對抗衰老筋縮、姿勢不正所引起的部位不適感。搭配經絡拳點穴按摩，使人氣血順暢，身輕氣爽。

課程進行：1.動作示範 2.解說 3.實地操練；同時正確學習打氣振動的手法與自助助人技巧，以精選音樂帶動自我療癒的快樂學習氛圍，達到共同學習的良好互動體驗，享受快樂學習與放鬆的健康生活。

成績評量：上課開心的程度與課程參與度

選課要求：追求身心健康，對養生保健有興趣，以及想讓自己放鬆。自備大小毛巾、保溫瓶、瑜珈墊。

推薦書目：《打對了最健康》、《矯正脊療》宇河出版社

學分費：(三學分)、水電費 100 元

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	ॐ=嗡=OM=宇宙源頭，消除疲勞的練習/自律神經檢測
第二週	用「海底輪」，尋找病症源頭！/釋放情緒壓力研習
第三週	海底輪的妙拳運動，試試好睡瑜珈！/塑型體態拉伸研習
第四週	身體革命！觸療海底輪：「光子療癒手術」！/骨盆歪斜拉伸研習
第五週	痠痛拉伸法則！牽張反射：坐骨神經痛測試法！/下肢筋膜放鬆術
第六週	兩分鐘「展筋術」，解除你 20 年的痠痛！/腰背部舒緩放鬆術
第七週	生命之花「普拉納」呼吸迎向新身體！/筋膜激痛點放鬆技巧
第八週	普拉納展筋術：趕走背部以上痠痛！/駝背、背痛拉伸研習
第九週	【公民素養週】鬆筋理絡-家庭共修
第十週	呼吸療癒法，從好想睡覺的兔子開始！/拳瑜珈呼吸法的訓練
第十一週	驚人的柔軟度，從啟動「前劈展筋」開始！/上肢筋膜放鬆術
第十二週	幸福的技術，從「肋骨運動-轉背鬆筋法」開始！/整體脊椎矯正術
第十三週	快樂的技術，從「恥骨運動-快樂呼吸法」開始！/生活減痛秘笈研習
第十四週	好眠的技術，從「腦外運動」活化大腦開始！/輕鬆入眠脊椎矯正術
第十五週	康復技術，「趴牆運動」甩掉上火發炎！/肌肉更柔軟拉伸研習
第十六週	正骨技術，「脊椎運動」提升免疫力，打造深層睡眠！/好放鬆入眠拉伸研習
第十七週	凹凸技術，「伸懶腰運動」，沒有飲食限制也能瘦！/總複習，喜悅分享
第十八週	教學成果展示 / 心得交流與喜悅分享