

# 气功 Qi gong: 八段锦学习班 Pa Tuan Chin (The Eight Sets of Embroidery)

指导员 **Instructor:** 萧继宗医师 (Seow, Kee Chong TCM Practitioner)

穿著 **Attire:** 运动鞋及运动装 Sport shoes and track suit

学费 **Course fee:** S\$ 400/每人, 共六课, 每课约一小时  
S\$400/person for 6 lessons, about 1 hr/lesson

人数 **Class size:** 最少 4 人, 最多 20 人; min. 4pax to max. 20 pax

报名条件 **Prerequisite:** 完成气功预备班 **Completed the preparatory course for qi-gong**

地点 **Venue:** 根据人数多寡而定, 或由学员提供; **pending on the nos. of participant or to be provided by the participants.**

联系 **Contact:** **HP 9657 0068**

八段锦每个动作(每一段)的名目, 都说明能专门增强某一部位的脏器. 体现了练功与医学相结合. 而只有把各组动作结合起来练习, 才能达到防病治病, 强身健体的目的.

第一课 **First lesson:** 第一段: 两手托天理三焦 Set 1: Holding up the sky with both hands  
第二段: 左右开弓似射雕 Set 2: Drawing a bow

第二课 **Second lesson:** 第三段: 调理脾胃须单举 Set 3: Lifting a single hand  
第四段: 五劳七伤往后瞧 Set 4: Looking backward

(**五劳:** 久视、久卧、久坐、久立、久行; **七伤:** 食伤、忧伤、饮伤、房室伤、饥伤、劳伤、经路营卫气伤)

第三课 **Third lesson:** 第五段: 摇头摆尾去心火 Set 5: Wagging head and tail  
第六段: 两手攀足固肾腰 Set 6: Touching toes with both hands

第四课 **Fourth lesson:** 第七段: 攢拳怒目增气力 Set 7: Holding fists and opening angry eyes  
第八段: 马上七颠百病消 Set 8: Jolting the back

第五课 **Fifth lesson:** 复习以上所学的架式 1<sup>st</sup> Revision of the above eight steps

第六课 **Sixth lesson:** 总复习以上所学的架式 2<sup>nd</sup> Revision of the above eight steps

**勤於练习, 必能强身健体**

**Regular practice can heal the body and create a sense of wellbeing**