

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

指导员 Instructor: 朱立信医师 (Choo Led Sin TCM Practitioner)

Email: clsclinic@gmail.com

HP No.: 93800565

Office Tel No.: 63231013

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

学费 Course fee & 地点 Location: 取决于开班人数 Pending on class size

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: 热身运动(关节操, 甩手运动) 及收功按摩 Warn-up exercise and Cool-down massage

第二课 Second lesson: 静功锻练法(基本运气法一顺呼吸及逆呼吸) Deep breathing exercise

第三课 Third lesson: 第一段: 两手托天理三焦 Set 1: Holding up the sky with both hands

第四课 Fourth lesson: 第二段: 左右开弓似射雕 Set 2: Drawing a bow

第五课 Fifth lesson: 第三段: 调理脾胃须单举 Set 3: Lifting a single hand

第六课 Sixth lesson: 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、经络营卫气伤)

第七课 Seventh lesson: 第五段: 摇头摆尾去心火 Set 5: Wagging head and tail

第八课 Eighth lesson: 第六段: 两手攀足固肾腰 Set 6: Touching toes with both hands

第九课 Ninth lesson: 第七段: 攒拳怒目增气力 Set 7: Holding fists and opening angry eyes

第十课 Tenth lesson: 第八段: 马上七颠百病消 Set 8: Jolting the back

第十一课 Eleventh lesson: 复习以上所学的架式 1st Revision of the above eight steps

第十二课 Twelfth lesson: 总复习以上所学的架式 2nd 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

