

人體經絡養生與保健—— 武醫教練分享結合運動與醫理的有效自癒法

【館務簡訊】

本館與聯經出版事業股份有限公司於本(2016)年8月21日共同辦理：「關「健」八秒，用「功」保健—武醫教練張振澤分享結合運動與醫理的有效自癒法」與大家分享結合傳統醫理的養生保健運動，參加人數共計305人次，引導大家快速掌握八段錦精要，在最短時間發揮自己健康的能量。

八段錦，是中華武術中唯一以人體經絡設計的養生功法，無特定門派與傳人，卻已流傳九百多年，是歷代養生家和習練者共同創造的優秀傳統保健方法，在105年列為教育部體育署傳統武術推展之重點項目。張老師闡釋武醫八段錦是以武入醫保健強身，以醫武弘養生復健。針對現場讀者需求示範肩頸痠痛、偏頭痛、棒球枕睡姿調整、起床前保健等，配合呼吸、吐納調息的重要性使肌肉獲得適當運動，促進器官新陳代謝，達到身心健康。

透過老師的帶領及素人教練的協助，示範了八段錦第一式，讀者配合輕緩從容的調息，活絡筋骨四肢，張老師親自指導說明，當氣場真的在自己的指尖流竄時，體會到「醫療氣功」精、氣、神的協調。老師特別強調運動跟飲食一樣要注重的是均衡，更要以健康的方法來運動，才會讓運動更健康，保持健康才能與疾病拒絕往來，恢復身體的自我療癒能力。

演講後互動熱絡，現場聽眾把握時間踴躍發問，針對各式武術健身之道的姿勢及體驗等問題提問並交流意見。身體的能量在透過十二經絡的傳達，讓臟腑達到平衡的調理，快樂優遊健康的另一個旅程。(國際標準書號中心 萬琳玲)



張振澤老師主講「關「健」八秒，用「功」保健—武醫教練張振澤分享結合運動與醫理的有效自癒法」神情



現場聽眾跟著教練一起動作



聽講人員報到



大家一起跟著做



現場由許靜芬主任主持



現場人員仔細聆聽



大家一起動起來



張老師簽書活動

