

114 年度中華阿逸多學會公益講座

日期: 2025.01.13 上午 9:30~11:00

主題: 五行五臟呼吸養生保健

講師: 林宜靜老師 (中華阿逸多學會理事長)

地點: 崇德常青會

講座簡介

中醫學認為，人體是一個以五臟為中心的有機整體，在結構上相互聯結、相互影響，在功用上相互補充、相互為用，五者缺一不可、不能分離，共同協調人體生命的平衡。

《黃帝內經》認為五臟分別與五行對應，即心火、肝木、脾土、肺金、腎水。各臟器又有相生、相剋關係，及臟腑經絡表里連結關係，而成為中國醫學傳承。

五行五臟呼吸養生保健法，採五臟為中心的概念，依據五行相生次序，導引肝心脾肺腎呼吸，將五臟的濁氣引出，及相對應的情志(怒喜思憂恐)釋放出來，再吸入大自然的清氣進入，達調和陰陽、却邪回正的養生保健法。

課程目標:

透過五行五臟呼吸過程，喚醒沉睡中的生命力，讓生命能量活絡起來，進入健康的生活。

課程大綱

一、五行五臟呼吸養生法

(一) 五行五臟養生概念

五行元素與養生、五行與五臟對應關係、以五臟為中心所延伸的臟腑經絡網路系統。

(三) 練習五行五臟呼吸法

依據五行相生次序，導引肝心脾肺腎呼吸，調理臟腑之氣。

二、六字訣-五行五臟呼吸養生法

(一) 概念

通過呼吸導引，誘發臟腑潛在能力，來抵抗病邪的侵襲，預防早衰。

通過噓、呵、呼、呬、吹、嘻六個字的不同發音，牽動不同的臟腑經絡氣血運行。

(二) 練習方式

以呼氣瀉去臟腑毒氣，以吸氣採天地之清氣補氣。

依序六字五臟吐納，調理臟腑之氣。

三、五行五音律動調理身心靈能量

(一) 五行音樂概念

五行五音-角徵宮商羽的樂音律動，與五臟-肝心脾肺腎相對應，能產生共振共鳴效能。

透過音樂的律動，與人的身體穴位、經絡、臟腑共振，以調節對應的臟腑功能。

(二) 練習方式

選取五行木火土金水所屬的樂曲，引導大眾進入冥想，調理身心靈能量。

(三) 鞏固

再次導引五臟呼吸，鞏固身心靈能量。