

## Appendix 2

《知性环境学》课程

一、初级办证书班：（初级班，也称“兴趣班”或“普及班”）

初级班分类：

1.太极养生班：

证书：太极养生班结业证

内容：预备式、太极三式（浮云式、云手及青龙戏水）、头部保健功、颤抖功（田皖振动）与无极桩功。

（功效：伸筋拔骨、活血通络，疏肝理气、健脾益智、补中养气……）

课时：6次课 共计6小时；前5节课为正课讲授，一个月后上第6节回炉课，复习与点评纠正动作。

2.易经八卦择吉班：

证书：易经八卦择吉班结业证

内容：易经与八卦的缘起；阴阳论；五行生克论；五行色彩改运；基础画卦与观象训练；八卦类象与人的性格解读；八卦对家居和办公风水的影响及趋利避害；定房屋开门及房屋选址；作息调整与床位调整；室内环境中装饰画和物品摆放的禁忌；领导者（企业家或官员）办公室方位择吉。

课程意义：熟练掌握八个原始卦，即可做到对人事物的灵性解读，同时在家居置房及商业选址中减少投资风险，提升事业运与健康运。

课时：7次课 共计7小时；前6节课为正课讲授，留作业给学员实践，一个月后上第7节回炉课，复习与点评。

### 3. 艾灸疗法普及班：

证书：家庭艾灸保健师

艾灸起源；艾灸功效；艾灸分类；艾灸器具；艾灸手法；艾灸常规取穴调理；艾灸与养生功；艾灸注意事项。特别讲授～如何制作橘艾熏香熏蒸房屋防流感。

课程意义：掌握基本艾灸疗法，可以起到调节身体阴阳平衡，扶正驱邪，温经散寒、补中益气等。7课时，共7小时，前6节课为讲授，留作业给学员实践，一个月后上第7节回炉课，复习与点评。

## 《易经运气学》第二阶段

主题：易医养愈

### 一、讲解《道德经》

从道家修真与养生的视角解读《道德经》与人生命运的关系。

每节课开始讲1章节...

第二阶段课程结束...继续为大家讲述《道德经》...直至讲完81章。

### 二、道家养生功法

常备工具：

刮痧板：牛角、木质或砭石均可。

1.疏肝理气功 ( 摇臂展体与打开肩颈腰胯 )

2.头部保健功 ( 含刮痧调眼睛 )

3.夏季除湿汤与养脾胃茶饮

4.颤抖功 ( 千振百病消 )

5.混元桩 ( 抱元守一 养气养命 )

混元桩以《道德经·第十七章》：“天之道，其犹张弓乎”为指导，双手环抱似圆形，一身备五弓，常年练习有利于蓄养丹田气，调身调意调息调神。正如《道德经·第五章》中所说的“天地之间，其犹橐籥乎”。橐籥就是形成虚空的四周回环，而虚空则能涵养。

### 三、艾灸养愈法

常备工具：艾条 20 根 ( 以陈年艾绒制成的艾条或药用艾条为好 ) ；锥子 1 个 ( 插入艾条，方便手持 ) ；打火机；灭火筒；艾灰碗；隔火布 ( 薄毛巾亦可 ) ；

1.艾灸源流、分类与功效

2.艾灸常备工具

3.艾灸口诀与应用

4.艾灸养生保健常用穴

5.艾灸前后注意事项

6.艾灸保健的周期与频次

### 四、家居风水晋级篇

1.生肖与楼层风水

2.天干地支与八卦九宫的关

3.八字中的财位补益

4.家居风水调整 ( 在避凶趋吉课基础上，更进一步讲述 )

备注：

第二阶段的课程设定是根据学员的建议来设定的，融合了养生功法、易医艾灸法和家居风水，也是为一阶段学员的全面提升做的有针对性的设定。目前，暂定为 11 节课。10 节讲学，1 节温习答疑。