

# 《道悟人生与健康养生》

-----倪可老师

## 课程说明：

当代企业家、企业白领、单位负责人，物质生活丰富，但是健康堪忧、精神生活质量欠佳。随着经济高速增涨、世风日益浮躁，如何独善其身，获得一份清静与悠然自得，实属难得。企业家更需要注重修身养性，营造企业家的精神家园，致力于培养全面发展的领导者，体悟人文情怀，明彻道德修养，另辟人生境界。

## 课程大纲

### 一，养生在人生中的位置

- 1，生命第一
- 2，生命第二
- 3，生命第三

### 二，身心同健、性命双修

- 1，七十古希、百岁平常
- 2，善者多寿之“善”
- 3，适宜的运动

### 三，疾病之根源（1）

- 1．传统之通小周天与西方脊柱理论。
- 2．脊柱病变、病点、病征。

### 四，疾病之根源（2）

- 1、何为心态？此心非彼心。
- 2、现代城市人心态省察（烦躁、烦闷、抑郁、宠辱若惊、喜怒哀乐…）
- 3、五行与五种心态。
- 4、你“想”生病所以生病。

病理源头解析——病由业生，业由心造

- 5、关于生气、压抑、烦躁之生病原理
- 6、怎样做一个快乐的现代人。

### 五，疾病之根源（3）

- 1、人文地理学
- 2、风水与环境养生
- 3，风水之人鬼线与健康

调境： 风水之环境养生新解。倪可老师将风水与心理学结合的现代风水理念。

## 六、养生归于养身——养生的关键理路

- 1、何为生命之精、气、神？
- 2、如何掌控生命的精、气、神？
  - 儒家的养生之道——浩然之气
  - 中医的养生之道——和于阴阳
  - 道家的养生之道——长生久视
  - 佛家的养生之道——超生越死

## 七、养生在于日常——日常生活之养生要点

- 1、当前中西医理念差别和方法辨证。

倪可老师的无药疗法理念。

- 1、调境：

风水之环境养生新解。倪可老师将风水与心理学结合的现代风水理念。

- 2、调时：

时辰与作息，时辰与经络养生。

- 3、调身：

传统动功的养生之法与修炼要点：倪老师独创的五行动功。

- 4、调息：

呼吸吐纳的养生之法与修为要点（案例：龟鳖养气之法、道家呼吸功法）

- 3、调食：

饮食的养生之法与修为要点（药食之阴阳调理、辟谷原理、现代科学辟谷实验案例）

- 4、调眠：

睡眠的养生之法与修为要点（陈抟老祖睡功案例、睡眠机理、睡法要点）

- 5、调心：

压力释放与心态调理要点（压力释放的各种方法、心态调理的各种方法）

- 6、调性：

静定禅修与养生智慧解悟（调形、调吸、调心、超时越空、生之本来面目）

## 八、合乎自然之道的太极圆运动。

- 1，万形之本，之源，之母

2，人体运动的基本规律---圆运动。

3，实训部分：手三圆，足三圆，头三圆。

4，圆融无碍大健康。

● **培训特点：**

融儒家、佛家、道家哲学精义，与禅悟妙理于一体；注重问题互动，现场答疑及世态生活；案例深入浅出，理事圆融，常让学员以豁然开朗之感。