

# 《身心和谐与健康养生》

## 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，知心：从“九牛之人”说起。

- 1，心是你最大的生命能量。
- 2，是谁阻碍了你的成长？（身心和谐体验式游戏）
- 3，改变你的心智与生活模式。

过去，现在，未来。

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

病理源头解析——病由业生，业由心造

- 8、关于生气、压抑、烦躁之生病原理
- 9、怎样做一个快乐的现代人。

### 二，知病：提前一到两年发现你的健康状况。

- 1，人体系统旧模式与新模型。
- 2，人体疾病的新概念。
- 3，中国人的诊病模式。
- 4，病灶点与对应点。
- 4，一分钟看见您的内在健康：手诊。
- 5，各种疾病与对应点。

### 三，中国传统养生的关键理路

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、去病：生活养生要点

## 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。

## 2、 调境：

环境养生新解。倪可老师将风水与心理学结合的现代环境养生理念。

环境是一个人的心理投射到外境的体现。

断，舍，离。

## 3、 调时：

时辰与作息，时辰与经络养生原理。

## 4、 调身：

传统动功的养生之法与修炼要点。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。

**4**，实训部分：手三圆，足三圆，头三圆，腰三圆。

**5**，圆融无碍大健康。

## 5、 调息：

呼吸吐纳的养生之法与修为要点（案例：道家呼吸功法）

## 3、 调食：

饮食的养生之法与修为要点（辟谷原理：吃与不吃。）

## 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（超时越空、生之本来面目）

## 九、 简便易行的八段锦。

### ● 培训特点：

融传统哲学精义，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。

教学工具备注：

1，大会议室，保证每个人站立后双手前后左右平举范围内不影响到其他人。

2，投影仪、白板、双话筒，音频。

3，不放桌子，只放凳子，围绕讲台成一 U 字形，可形成两排。