
《禅—养生保健疗愈》

【课程背景】

自然冲击疗法始于禅门悟者的直觉显现。

本法是以双手有节律地冲击、拍打、按压体表积液部位，使人体体液受到突然冲刷，带走淤滞有害物质，从而扶正固本，补气活血，祛腐生新，促使肌体康复。身心不二，身体越畅通，你走向觉醒的进程更为缩短。

冲击疗法的作用机理为人体场的修复。在清净态下人体场的互感中，主要以双手运动作为沟通调理的途径。之所以称自然冲击疗法是因为在运用本法纯熟自如的情况下，手会随病的需要而运动，手法也会因为运动而改变。

中国传统治病观念认为“生之本，本于阴阳”；“阴平阳秘，精神乃治”。疗疾、养生、保健着眼的基本源头就在于平衡阴阳，通畅气血，做到这两点，方能“长生久视”。通过自然冲击拍打，可使人体快速达到阴阳平衡，气血通畅的状态，从而预防未病、调治已病、改善情绪、强身健体。

冲击疗法自八三年问世以来，因其法功效迅速、显著，绿色环保，已被许多人心悦诚服地接受并运用，更有无数人从中收获了巨大的养生、保健利益。

通过近 30 年的实践，证明其对阻塞类疾病具有显著治愈作用。如关节类的肩周炎、关节炎、脉管炎等等；五官类的慢性咽炎、鼻炎、牙痛等等；内脏类的慢性胃炎、肺心病、肾囊肿；生殖系统类的月经不调、输卵管堵塞、痛经、产后风、前列腺炎；其它如支气管炎、神经衰弱、失眠多梦、便秘、痔疮等等。以上疾病皆因气血不调，循环受阻所致，基本一次见效、七天缓解、二十八天治愈。某些浅表类的病症，通过十分钟培训，掌握正确的用力方式和击打部位，配合自身的信心和毅力，坚持每天拍打半小时即可。

人体经络原本就是一张看似无头尾的网，贯穿于人体皮肤、肌肉、骨骼及五脏六腑，通过正确的冲击拍打，即能疏解气滞、血瘀的状况，从而达到“通则不痛”的功效。冲击疗法能很好的兼容其它医疗手段，且无副作用，在运用中已治愈过糖尿病、股骨头坏死、强直性脊柱炎肝炎等顽疾。

【授课时长】

1 天

【授课对象】

所有希望养生、保健、疗愈的人士

【课程大纲】

1、人体生病的原因

微循环系统不畅

-
- 风邪入侵
 - 固定习惯
 - 外伤
 - 心因素障碍（养心则养生）
 - 2、健康身体的保障
 - 人体本身所具有的调节修复系统
 - 外部辅助
 - 3、身心调理的要点
 - 身体调理的核心“清净心”
 - 养生首要没有“得失心”
 - “切、割、除”等外来方式不是唯一
 - 接纳自己，调理自己
 - 4、冲击疗法的基本原理
 - 痛则不通-气血不通
 - 打通经络、激活细胞
 - 阻障碍物排出体外
 - 行气活血、祛病强身
 - 身心一体
 - 5、冲击疗法的基本手法
 - 哪里疼痛拍哪里：自然拍打患处
 - 力度由轻到重
 - 在“观心法”状态中拍打
 - 6、常见病的防治手法 颈椎病、关节炎、肩周炎、感冒，鼻炎、头痛、头晕、失眠、妇科、高血压、缓解疲劳、眼部疲劳、内脏等
 - 7、治疗失眠问题的方法
 - 净心法
 - 拍击手法
 - 身心一体法（日常调理法）
 - 8、五脏六腑保健与辅助治疗
 - 情绪舒缓与排泄法
 - 拍击手法
 - 睡眠与饮食
 - 9、现场操作与练习 学员结对，相互练习，掌握其中的操作要领