

# 上善若水——传统文化与女性养生

## 课程概要：

本课程在介绍中国传统文化、健康养生基本理论以及两者之间联系的基础上，清晰介绍了女性健康养生的原则和方法，理论浅显易懂，饱含具有指导意义的养生理论与方法。

## 课程大纲：

- 1，一心。**女性养生的核心问题。儒释道文化对心的解析。从根上阐述养生。
- 2，两仪。**阴阳和谐是养生的纲领。掌握阴阳的辩证思维方式。保持和谐的心态。气血即阴阳。
- 3，三才。**天时地利人和在养生中的应用。
- 4，五行。**用五行的生克制化，对自己身心进行检测和调理。
- 5，八卦。**用道德经的第八章上善若水，提升精神境界的，指导身心健康，事业生活。尤其是坤卦，居善地，厚德载物，对女性养生的重要性。
- 6，归零。**落地实践。掌握简单有效的修炼养生方式，化入生活中的点点滴滴，形成本能，持之以恒。真传一个字。