

氣而不捨、樂活人生



法家氣功學會

氣是恢復人體自然修復機能的原動力

- 人體與生俱來的能量
- 先天真氣
- 推動、防禦、養生、修復
- 預防阿茲海默症

練氣的好處

- 強化微循環系統，排毒、排磁
- 儲存血氣能量
- 生命力更大、更強、更有活力

法家氣功

吐納

- ✓ 高熱殺菌、排磁
- ✓ 加強氧氣吸收
- ✓ 橫膈膜運動、
按摩內臟
- ✓ 滋陰固本

功架

- ✓ 陰陽平衡
- ✓ 力與勁
- ✓ 推動氣血循環、
深入微循環系統
- ✓ 由外到裡活化細胞

提升免疫系統

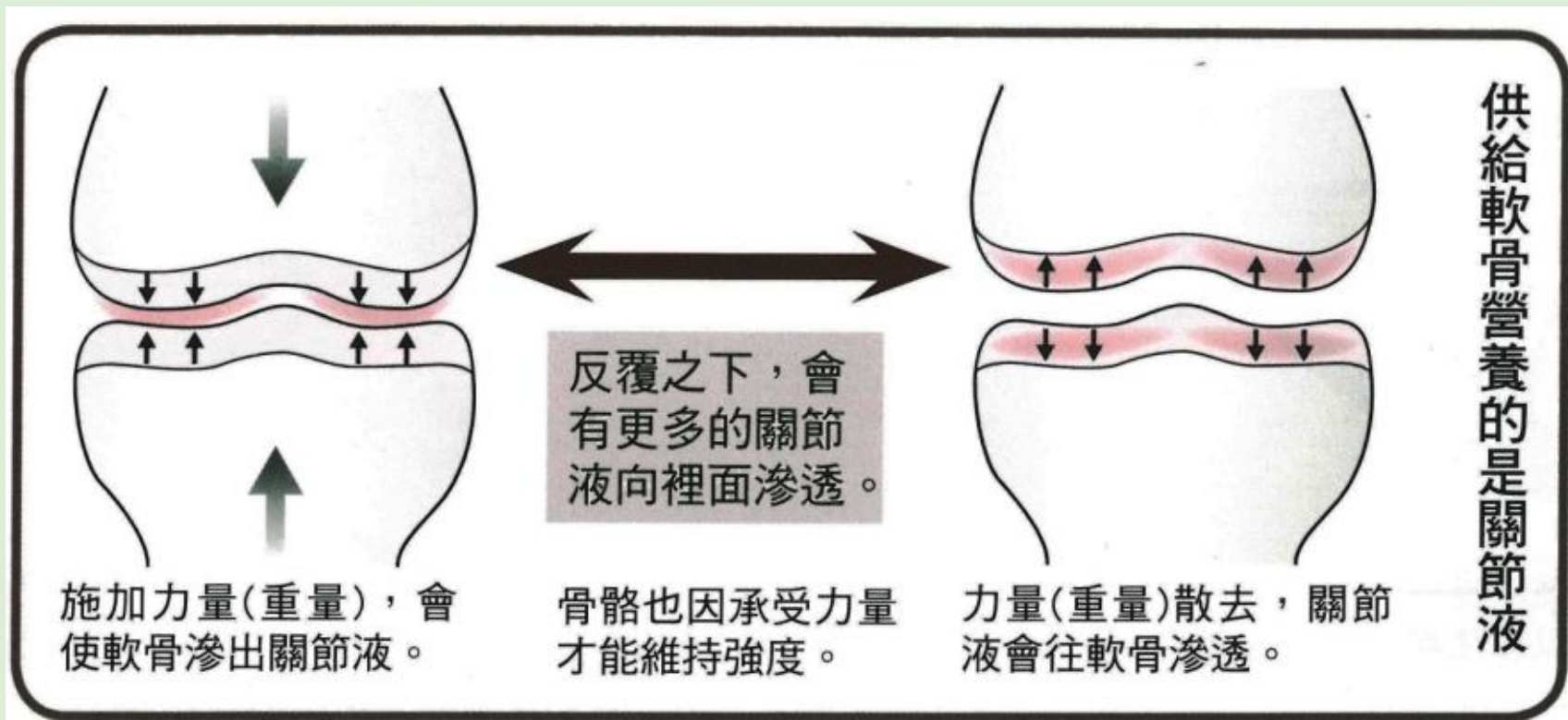
法家氣功一套五式

丹田吐納 + 陰陽平衡的功架

- 站樁吊手：強化精神部位、提升抗壓性
- 淨化式：淨化皮膚、加強皮膚新陳代謝
- 虎爪式：疏通筋脈、幫助排泄
- 大周天：排毒、排磁、增強內臟系統功能
- 小周天：加強造血系統、提升免疫功能



保養關節的秘密



法家暖、健身操

- 強化骨骼、關節與肌肉的運動
- 建立健康的原動力

長期鍛練暖身操與健身操，保持一週至少五日，
每日半小時，可強化全身筋骨、關節、神經線及
排汗排毒，使關節組織由強化、活化而年輕化。

不要以相同的自己
期待不同的未來！

預防勝於治療

健康不能靠吃藥
或維他命

維持健康是自己的責任

改變從現在開始！