



洞悉生命的奧秘
恢復健康的原動力

管君慧
2017年4月

現代人的生活方式

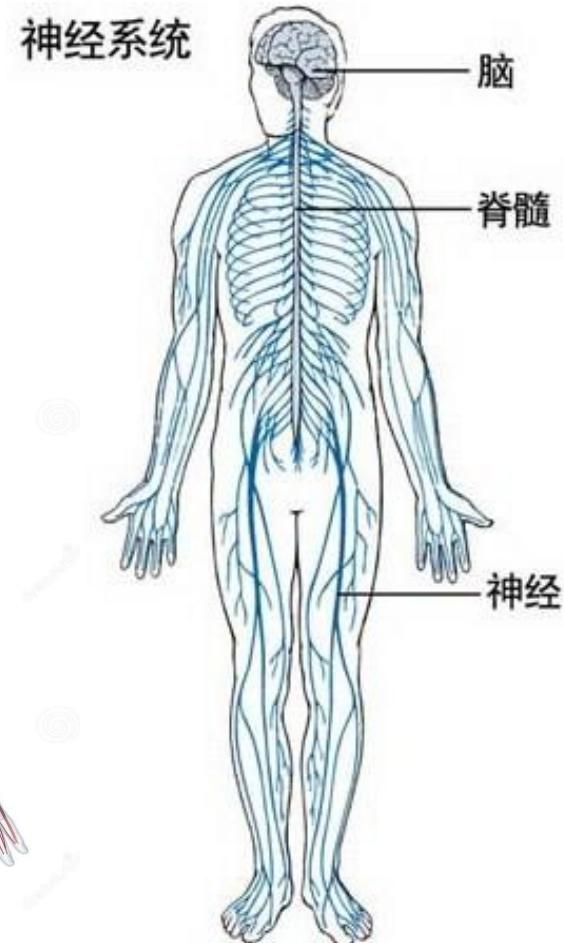
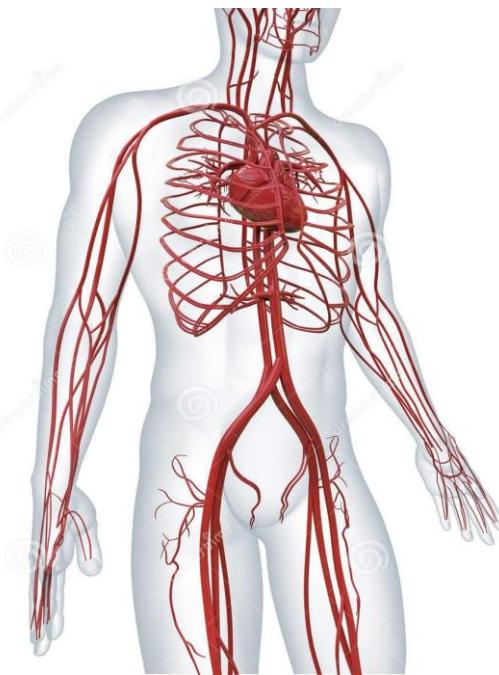


什麼是健康的原動力

身體原有的新陳代謝機能
與修復功能。

失去健康原動力

- 骨骼僵硬、骨質疏鬆或鈣化
- 神經系統失調、神經衰弱
- 血脈堵塞



修復健康原動力的原理

透過深入、正確、有效的姿勢與動作，配合呼吸或吐納，持之以恆長久的鍛練，修補強化身體受傷或弱化之處，恢復新陳代謝、氣血循環與五臟六腑的機能，達到自我修護的能力。



運動

全身生理系統由弱化變強化；

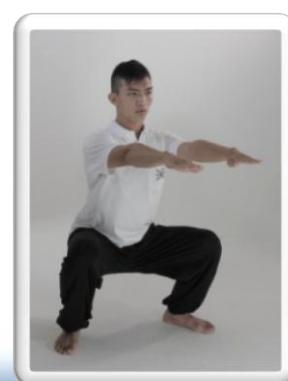
僵化變活化；老化變年輕化！



氣功

選擇適當的運動

- 適度、適量，全方位人體「機能修復」的運動
- 透過不同姿勢，配合力與勁，舒緩全身關節，強化受傷或僵化的部位
- 促進排汗及排毒功能



運動？氣功？

- 運動是肢體的伸展，著重於肌肉、骨骼與關節的鍛練
- 氣功鍛練能徹底排磁、排毒、增加氣血能量、全面提昇身心靈的健康

法家氣功特色

- **達到身體的陰陽平衡：**
先天真氣輸送氧氣、排除廢物，達至體內陰陽平衡
- **推動氣血循環，深入微血管**
丹田吐納配合力勁，將氣血壓縮到微血管，活化細胞
- **鍛練體內磁能增強造血系統、儲存氣血能量**
改變氣的質量、加速氣磁，強化新陳代謝、排磁

心態影響結果





如果自己不夠強大，
再喜歡的東西
放在你面前也無能為力，
只能這樣乖乖的看著。
這就叫：心有魚，而力不足！

Co.Ng 分享空間

法家氣功特色（續）

- 修補五行能量，清洗、淨化命運魄

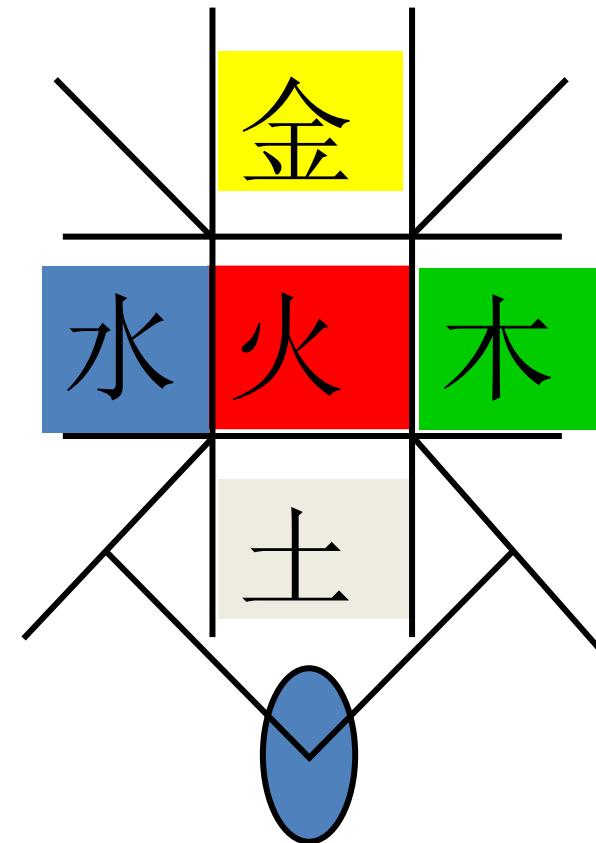
回收散失在外的能量，修補耗損的五行積分，改善命理運勢及人際關係

五行

- 面對物質世界的價值觀、思考模式、應對進退的拿捏以及做事的態度
- 反映出人生與生活的千姿百態

金 20-40 精力充沛，信心十足，做事有擔當

金 15-25 猶豫不決，怕東怕西，不敢往前衝



陽 身

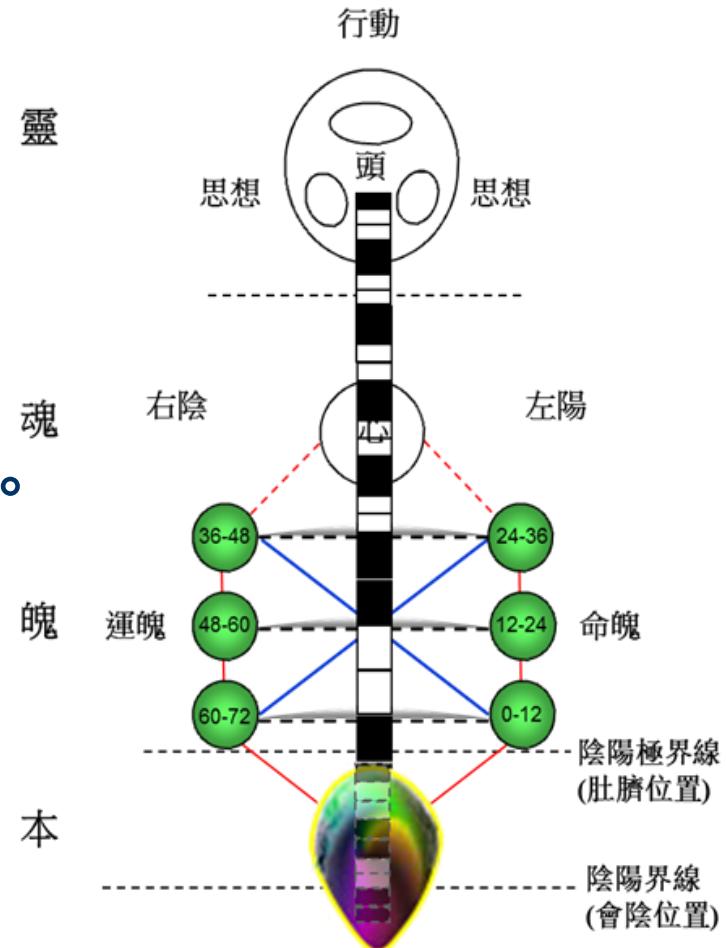


陰 體



陰體

- 一般人稱為靈魂
- 陰體組織—靈魂魄本
- 本是因果記錄的所在，輸送能量至靈、魂、魄。為累世輪迴的本體，能量愈來愈薄弱



本是生命能量的樞紐

- 本量：本的能量多寡影響健康、五行
- 本位：本的位置向前、向右偏22.5度。本位穩固，命理運勢順暢，不會橫生枝節、出現意外
- 本質：本的品質好壞，決定一個人的內涵、文化及藝術水平

本決定人的氣質、緣體、財富、身份、地位

滋陰固本的功法

- 穩固本位不偏低、下挫
丹田吐納、特殊功法，鎖丹固本，減輕不良環境的影響
- 減緩本能量的消耗：
先天真氣強化丹田，補充本的能量，緩衝環境及年齡老化的影響

陽身陰體健康，人生際遇、財富、緣體亮光光！