

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

活動名稱	華佗五禽戲
活動時間	110年04月09日 - 05月07日
執行單位	電機資訊學院

活動內容

華佗五禽戲，屬導引按蹻的功夫，運用肢體的動作，循十二經脈，奇經八脈，對內臟，行全方位按摩的作用，如此，才能排出內臟死角毒素，養分能夠吸收並均衡補充，以（猿臂右舉）為例，可以螺旋，前後，左右，闊展肝區，增加肝臟擴大空間，活化肝臟！（右虎撲勢）：落胯，雙肩肘腕放鬆，肝區還原！（鶴展左翅）：令肝區壓縮按摩。（左運熊經）肝區放輕鬆。

如此簡單輕鬆 4 招，就全方位按摩 2 次肝臟，其活化肝臟的生理機能是有目共睹的！

我們要知其然而知其所以然！即每個招式，或幾個連貫的招式，能按摩那個臟腑，都要很清楚（當然，老師會詮釋清楚），如此練（華佗五禽戲）功法，才會很有自信，自然會產生信心與胸襟氣度！

當您將整套練完，功夫深厚時，就會想將如此完美的功夫跟親友分享，薪傳下去，眾志成城，協助老師，造福眾生如此的功德，大家共享此榮耀！這就是練（華佗五禽戲）的優點，敬請大家共同來學習。

活動海報及照片



華佗五禽戲

主講人：李坤城中醫師

職稱：世界華佗五禽戲學會理事長
第一屆電機電子校友

華佗五禽戲

(共計31招：虎鹿熊猿鳥+牛雞蟒狐)

安全易學，左右對稱。引伸肢體，動諸關節。

外導內引，形鬆意充。動靜結合，練養相兼。

全方位按摩胸腹腔五臟六腑死角，達成排出廢物毒素。

日期：4/9(五)、4/16(五)、4/23(五)
4/30(五)、5/7(五)

地點：藝術中心

流程：08:30~09:00 報到

09:00~09:30 課程講解

09:30~09:50 Q&A

09:50~10:00 休息時間

10:00~12:00 練功

*50位額滿為止，請著寬鬆衣物。

聯絡人：李坤城醫師/0919099536

陳清華小姐/037-382121

chinghua@nuu.edu.tw

請上網報名：

<https://forms.gle/TqYeDFajCVHY4Lm9>

指導單位：教育部

主辦單位：國立聯合大學研究發展處創
新育成中心、電機資訊學院

協辦單位：傳統療法社

計畫名稱：高等教育深耕計畫-子計畫4



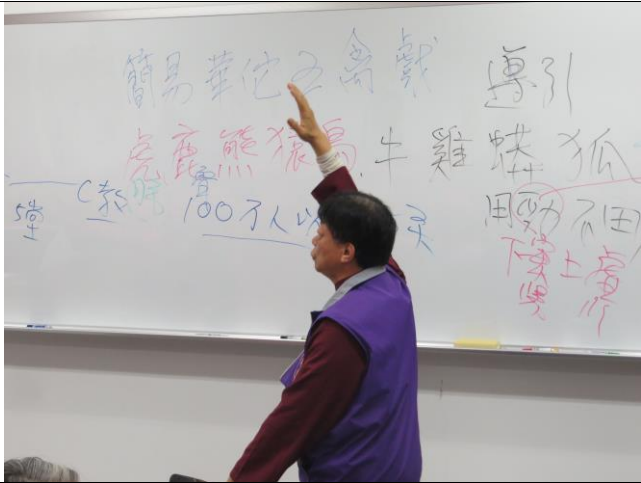
歡迎全校教師同仁踴躍報名參加!!



主講與聽者的互動開場



帶動跳



主講著示範



努力練習的學員們



分散練習時間



活動大合照