

<<打幸福拳美人>>

图书基本信息

书名：<<打幸福拳美人>>

13位ISBN编号：9789576598043

10位ISBN编号：9576598044

出版时间：宇河文化出版有限公司

作者：宣印 著

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<打幸福拳美人>>

前言

作者序：打氣溫筋，最棒的美人運動氣，能溫暖人體的每一個器官，打幸福拳重在「打氣溫筋」，使人體「陰陽平和」，骨骼強壯，頭髮濃密，臉部沒有皺紋，讓自己看上去年輕、再年輕一點，讓女人「有氣」成為大美人。

本書獻給從20至80餘歲的女人，打除壓力、憂慮與憤怒，打出健康並增加整體的「幸福感」。

有些人不到30看上去卻像50好幾，原因沒「氣」了。

氣，決定女人外貌的美感，而心理快樂決定了無限健康，經絡拳認為「氣血再生」所需要的不是妙藥而是「經絡振動」，才能做到讓女人健康幸福。

其實女人並不怕「老」，歲月摧殘下真正害怕的是顯出老態，美麗不再，所以身體在振盪氣血的引導下，呈現出蓬勃生機，人的智慧與情緒智性會增加，能寬容他人，必然也將獲得他人寬容以待，這種良性的人際互動可以讓你的心情更加喜悅、體內氣血的循環更加順暢。

「幸福拳」透過打氣溫筋，感受身體從未發覺過的痛點，這種痛點潛藏著身體未來可能的疾病，正是所謂的「病痛所在」。

打幸福拳將體內紊亂的氣機調順，讓淤滯的氣血通暢起來，人生自然就一通百通，一拳打通百脈順，當疼痛釋放掉了，疾病就消除了。

「養身先養心，養心先打氣」，本書在幫助每一位女人成為打氣美人的養生家，尤其是對工作與家庭兩頭忙的現代職業婦女，天生直覺敏銳，能夠充分瞭解各種方法對自己的健康、甚至全家人的健康能夠有什麼具體幫助，因此，真正學會控制自己的情緒，才真正懂得養心，才能真正學會「養身與養生」。

打氣溫筋，是最棒的女人運動，幫助身體更鬆柔。

因為人體不動會生鏽，透過「溫筋」可以讓身體動起來，讓平日不自覺的疼痛逐漸釋放掉，根據統計，女性對疼痛的承受能力比男性高，幸福拳認為不動或少動的女人，無疑是放棄自己優越的本質。

《黃帝內經》開篇就說『恬淡虛無，真氣從之；精神內守，病安從來』。

打氣溫筋的自療法，是在實踐精神內守，就像女人受孕、懷胎腹部隆起到胎兒出生的圓滿過程，當女人身體發現問題所在的位置與真正原因時，只要透過打幸福拳「身心合一」而隨心所欲，讓母子兩人進入渾然忘我、放鬆的境界，心情自然產生一種愉悅的「自癒力」，將「經絡不通」給消除，讓疼痛釋放掉，然後，做一個快樂和智慧的女人。

氣是充滿身體的能量，氣的強弱代表了自癒力的強弱，氣本身的糾結還會導致各種病痛的發生，很多身體上的問題都和氣沒有正常運行有關。

打氣的自療價值能「溫筋養顏」，也能讓身體瞭解真正的需求，例如：痰愈多代表氣滯的情況持續累積，身體沒有足夠的氣可以化痰，因此不是「拍打肺經就可以化痰」這麼單純的思維，氣不足才是問題的根本，長期不能改善就成為不容易治療的問題。

以「打氣自癒」化痰，練習前務必將雙手搓熱，接著以小幅度或大幅度的拍打全身至溫熱，讓身體享受熱的輕鬆律動，律動後洗熱水澡加強代謝效果更好，操作時記得多喝溫水，連續操作五天，痰的問題就能夠獲得改善，再持續操作可以痊癒。

就飲食而言，建議多痰的人多食用薑，以薑作菜煮湯、煮茶都可以，夏天吃嫩薑、冬天吃老薑，感覺寒冷時，喝溫熱的紅糖薑水，可收加強活血行氣的效果。

現今，已經到了人類全體同步成長的年代，我們在知識普及化的現代，必須確切瞭解如何進入體內開啟身心靈自我療癒的功能，才是最重要的，打氣不需要太費力，讓打氣成為身體的享受。幸福拳的拍打振動就是讓我們的身體活動起來，範圍涵蓋了肌肉、血管、神經以及經絡？

？
等所有系統，因此，女人追求青春美麗，當然不可能只靠多吃哪些食品、多塗抹哪些保養品？

？
就能達效果，要是不動，這些食品和保養品反而可能滯留或積聚體內，造成身體過度負荷。

學打氣的女人，「有氣」能溫暖人體的每一個器官，打幸福拳重在打氣溫筋，使人體「陰陽平和」，骨骼強壯，頭髮濃密，臉部沒有皺紋，讓自己看上去年輕、再年輕一點，讓女人「有氣」成為

<<打幸福拳美人>>

大美人。

一旦筋骨伸展開來、經絡舒緩、精神活力提升，肩膀就會輕鬆、頭痛、胃痛、腰酸背痛等等不舒服跟著也消失，五臟六腑氣場好轉，就可恢復美妙的身材，女人的自我療癒也就成功了！

<<打幸福拳美人>>

内容概要

果你看過蕭宏慈的 - 拉筋拍打治百病 你一定不能錯過這本在台灣發源且傳至全世界的經絡拳
你知道嗎？

人體的經絡是在皮下的第三層，如果你只是推拿按摩，那只是讓肌肉暫時放鬆。

如果你只是「皮膚拍打到瘀青」，也只能達到讓皮膚表面熱，但經絡卻無法真正活絡。

幸福拳由經絡原理出發，運用振動的方式，用正確的方式來進行拍打，把血液送到身體裡層，讓你的身體可以真正的活絡並讓全身氣血暢通，真正由內到外來改善你的身體。

請了解我們身體的經絡後，用正確「有能量」的溫暖雙手，給自己、老公、媽媽、子女「打通經絡」，一拳一拳把女人變成生活中的「美人」。

<<打幸福拳美人>>

作者简介

宣印 SHAUN 經絡拳創始人。

自謙是一位民間的經絡行者，多年來鑽研運動傷害及找不出病痛的療癒方法與情緒，創立經絡拳為身體與情緒架起了一座橋，不用吃藥、打針、開刀就能讓身心靈自然痊癒。

2006年獲頒聯合國醫科大學傳統醫學博士與整椎醫學教授的榮耀，為了專心幫助更多的經絡拳學員，婉拒了中醫學校的邀聘授課，目前以教導全世界朋友打經絡拳為使命，由衷地奉獻自己的一份心力，並把自己奉獻給需要幫助的人，內心的寬廣與慈悲心對待眾生、社會、族群，乃至整個世界。

<<打幸福拳美人>>

書籍目錄

作者序 打氣溫筋，最棒的美人運動 宣印導師 推薦序 經絡之旅，求醫也可求己 黃奕燦醫師
 師團序 打好女人病成為「美人」養生家 經絡拳講師群 編者序 幸福拳真好 陳淑貞總教練
 Part 1 幸福的美人 究竟「幸福拳」是什麼 幸福拳的準則 打幸福拳的「注意事項」 開始動手
 「打幸福拳」 Part 2 心靈成長的美人 內心沒有亂流的智慧 幸福女人的打通點 打通九大關節
 打通臟腑反應區，保證「睡得香又甜」 5個小妙招，成為「睡美人」 風水經絡學 Part 3 打幸福
 拳美人 打通胃經，永保青春活力 「小腿」胃經自療區 「大腿」胃經自療區 「腹部」胃經自療
 區 「胸部」肝經、胃經自療區 「腳背」胃經自療區 胃經美人教室 拳法說明：足陽明胃經圖
 打通脾經，預防小毛病發生 「腹部」脾經自療區 「小腿」脾經自療區 「腹部」脾經自療區 脾
 經美人教室 拳法說明：足太陰脾經圖 打通心經，漂亮過絕經期 心經流汗去除心火 心經「不酸
 痛」能延緩老化速度 心經美人教室 拳法說明：手少陰心經圖 打通小腸經，永遠的美人 心腸好
 美人臉 天天做拉皮 消除眼口皺紋法 小腸經除皺教室 矯正頸椎專家 五官症候群自療區 下背
 疼痛自療區 元氣不足自療區 小腸經美人教室 拳法說明：手太陽小腸經圖 打通膀胱經，健康長
 壽的關鍵 「腿部」膀胱經自療區 「腰背」膀胱經自療區 「頸部」膀胱經自療區 「薦骨」膀胱
 經自療區 「下臀」膀胱經自療區 結石與痛風自療區 膀胱經美人教室 拳法說明：足太陽膀胱經
 圖 打通腎經，變身輕有神韻的女人 美人命門養氣法 身心靈輕鬆在「腎經腿」 子宮養護教室
 子宮保健自療區 腎經美人教室 拳法說明：足少陰腎經圖 打通心包經，強化心肺的青春駐顏術
 快樂在按揉勞宮穴 「養顏美容」治癒內心創傷 「拍大包穴」=改善體質+調整體態 「拍膻中
 穴」釋放內在壓力 心包經美人教室 拳法說明：手厥陰心包經圖 打通三焦經，調和氣血「女人
 病」祛病法 身體水腫自療區 全身脹氣自療區 內分泌失調自療區 三分鐘趕走滑鼠手 三焦經美
 人教室 拳法說明：手少陽三焦經圖 打通膽經，神清氣爽的造血工廠 鬆肩自療區 婦科病自療區
 膽囊結石自療區 神清氣爽的造血法 膽經美人教室 拳法說明：足少陽膽經圖 打通肝經，成為
 愉快幸福的美人 尿失禁自療區 眼睛老化自療區 絕經期自療區 婦科病的自療法 睡好，黑眼圈
 沒了 「腦不中風」自療區 熱敷肚臍以養肝 肝經美人教室 拳法說明：足厥陰肝經圖 打通肺經
 ，把多愁善感變「快樂美感」 平衡血壓自療區 膝關節老化自療區 鼻塞自療區 全身「長痘痘
 」自療區 打治久咳的祕方 哮喘自療區 肺經美人教室 拳法說明：手太陰肺經圖 打通大腸經，
 排除「負面情緒」永不老 排便異常自療區 痔瘡自療區 改善乳房高低自療區 防治腸道老化
 打治鼻病自療區 合谷治痛自療區 幸福拳甩手功 大腸經美人教室 拳法說明：手陽明大腸經圖
 Part 4 見證幸福的分享 分享的幸福 不用吃藥不必開刀 沈玉芳 分享的幸福 竟然馬上見效
 曾玉琴 分享的幸福 已不必看醫生、吃藥、做復健 李錚錚 分享的幸福 經年膝蓋痛的毛病已不
 再發生了 羅妙琴 分享的幸福 愈敲愈健康 黃富晃 美人幸福功 後記：感恩病痛，身體有苦對
 你說 講習：「幸福拳」養生課程 延伸閱讀：子宮的養護法 教師簡介 陳淑貞Cindy 附錄

<<打幸福拳美人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>