

每日五分鐘能量運動

保持能量活躍 每人能學 隨時可用

記得做每一項運動的時候要從容不迫地深呼吸。是從鼻子吸氣，從嘴巴吐氣

敲四處

用力敲打或按摩這兩點，一邊深呼吸。從鼻子吸氣，嘴巴吐氣，持續約二十秒。

◎ 敲打胃點	◎ 敲打 K27 點	◎ 敲打胸腺	◎ 敲打脾點
* 有助接地	* 振作精神 * 集中注意力	* 強化免疫系統 * 增強體力	* 提昇能量 * 平衡血液化學 * 強化免疫系統
			

簡易能量交叉法

* 促進左右腦能量交流，協調，加速恢復健康
右手放在左肩，用力在身前向右臀拉去。重複數次。換邊。



交叉踏步

* 促進左腦與右腦的能量交流，平衡，思路清晰，協調能力
交叉踏步（左手右腳、右手左腳），誇大抬腳甩臂的動作，使它跨過中線到身體的另一側，同時鼻吸口呼， 持續約一分鐘。
作時放輕鬆，如覺得累，可改成坐著或躺著，只要將膝蓋抬起到對邊的手肘，或扭轉上半身使手臂跨過身體的中線即可 以不吃力為佳。



長期精力不足者，改作以下動作：
同手同腳踏步 12 次，交叉踏步 12 次，重覆共三回合。
最後再加 12 次的交叉踏步。

韋恩庫克式

- * 清理內在的混亂，排除壓力。
- * 以更健全觀點看人事物
- * 集中精神、思路清晰、有效學習

- 1、坐在椅子上、脊椎挺直
- 2、右腳翹起在左膝上，左手握住右腳踝，右手握住右腳掌前端。鼻吸、上身挺直，腿往身體方向拉。口呼、身體放鬆，重覆四 - 五次。
- 3、換邊重覆。
- 4、兩手指尖相合成金字塔狀，拇指放在眉心，拇指由眉心向額頭邊分開。
- 5、拇指放回眉心，深呼吸，慢慢將手放在心口。



抓頂輪

- * 釋放頭部壅塞
- * 恢復心智清明，開起頂輪以接收靈感
- * 鎮定神經系統。紓解頭痛或壓力引起的胃痛。

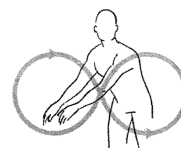
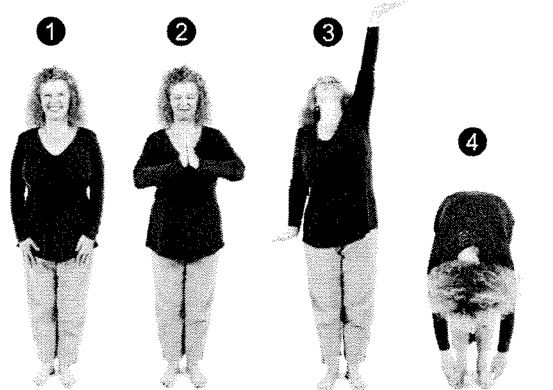
- 1、深呼吸、手指彎曲稍微施壓、由眉心向兩側拉開。
- 2、重覆此動作，在額頭、髮際、頭頂、腦勺各部位，沿著頭頂中線向外拉。



連接天地

- * 打開經絡，排除有毒能量。啟動脾經、奇經八脈的流動。
- * 有效的伸展運動，釋放堵塞的舊能量，刺激新鮮能量流經關節 並為細胞帶進氧氣。

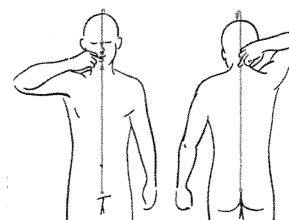
1. 站著，手放在大腿上，手指張開。
2. 鼻吸、手臂向外揮開劃圈在頭上方合十，口呼，雙手向下到胸口合十。
3. 鼻吸、雙臂分展，一隻手臂高舉到頭頂上，手腕彎曲 手掌向天。另一隻手臂伸展至下方，手掌朝下平推，維持片刻。吐氣雙手回到胸前合十，換邊重覆。每邊重覆兩次。
4. 手臂下垂，腰部彎曲，膝蓋微彎，深呼吸二次，
5. 雙手輕鬆自然的擺動成橫向的 8，逐漸站直，雙手繼續畫 8 直到頭上方。雙手打開向外向下畫弧形到雙腿外側。



拉上拉鍊

- * 喚起內在的力量信心
- * 保護自己不受外在負面影響。

1. 手在恥骨前、吸氣，手由身體中線垂直向上移，直到下唇。
2. 手在背後尾椎、吸氣，手或想像由身體中線垂直向上移 越過頭頂，直到上唇。重覆 1，2 共三回合



能量銜接

1. 拇指或中指放在前額眉心處，另一隻手的拇指或中指放在肚臍上。
2. 輕輕地把這兩點上的皮膚往上提，闔上眼睛，深呼吸並放鬆。(時間 - 約二十秒 - 兩分鐘)

