**加拿大多伦多道引养生功太极培训班**

1、用双手按摩腹部的时候肩膀怎么放松？

“柔而不软在于韧，刚而不僵在松”。两手按摩腹部时是手带动臂上下摩运。

2、上下摩运时会用到手的不同部位吗？

比如说。糖尿病功的第一式吞津咽液，它是按摩的足少阴肾经 “气海穴”-足阳明胃经 “水道穴”-足少阴肾经 “通谷穴”-足阳明胃经 “承满穴”-任脉“上腕”。上下按摩的部位是根据你练得功来决定的部位。

3、 膝盖有问题时该怎样练功？

 疏筋壮骨功，它的特别强调活动踝关节和膝关节。强调蹲起，更重膝旋，这样刺激足三阴足三阳的原穴，达到养肝生筋健脾营肌、固肾壮腰的作用。

4、 是否有体疗方面的内容？导引养生功等对这类受伤是否有体疗的功法？

小伙子做其它运动，例如羽毛球，足球等等，腿拉伤了，医生要求他停止剧烈运动，做体疗，躺在地上（瑜伽垫上）曲腿手拉做些拉伸。

可以练导引养生功“引体令柔十三式”，使全身的各部位拉伸。还可以通过经络穴位按摩。

5、 60岁男性，因胆固醇高引起血管变窄堵塞，埋了插管，适合做导引养生吗？ 需要注意什么？

可以练舒心平血功，一般来说对心脏康复是有益无害的，它可以使心肌活动能力逐渐加强，可以反射性地使冠状动脉扩张，血液循环加强，胆固醇降低，改善心肌的营养等。可以配和胃健脾功一起练。

 天气寒冷时要注意保暖，运动量不要过大，根据自身情况量力而行。

6、 从健身养生以及提高功法水平两个方面来说，每天最好习练导引养生功几次？每次习练多长时间为宜？

 如果你是为了提高功法水平，根据本人喜欢的导引养生功功法和身体情况，每天上午可以1-1:30小时，下午可以1-1:30小时。

7、 为治疗高血压、糖尿病、腰腿痛、膝盖及脚踝受伤这些疾病应该分别习练哪几套功法有改善作用？

治疗高血压重点可以练舒心平血功。糖尿病练三消九治功。腰腿痛、膝盖练疏筋壮骨功。脚踝受伤看伤的程度一般在24小时不要动，24小时后可以热敷。

8、练功时听到关节嘎吱声要不要紧？

 由于各关节面的互相摩擦，会出现“咯噔”、“咯噔”的声响，如果无痛感，一般来说，属于正常现象。如果响声并庝痛或肿胀说明关节有损伤要去看医生。

9、怎样分辨抻筋骨的正常酸疼和会受伤的疼？

 在没有受伤的情况下做抻拉的动作时感到酸庝是正常反应。受伤以后的庝是不一样的。

1. 初练时呼吸时有跟不上口令的，怎样渐渐练习跟上口令的呼和吸？

初练时自然呼吸，因为你的动作还不熟悉，跟着口令将动作熟悉了，逐渐呼吸会自然配上。功到自然成。

11， 同时练几套功法，中间是否需要间歇的时间？

一般不需要。 如果身体不适或体力不支，建议量力而行。

 2022年3月21日