**健身气功,助力抗疫漫谈-张明亮老师讲座体会**

1. 疾病原理健身气功功效:
2. 人为什么会生病 – 邪之所凑,其气必虚.
3. 疫情下怎样防止生病-正视疫情, 端正心态, 提升正气, 养身健体, 增强抵抗力.

恬淡虚无, 真气从之;

正气存内, 邪不可干;

精神內守, 病安从来.

1. 为什么练健身气功可以防止生病

精满

气足

神旺

真人

1. 如何练习健身气功:
2. 理论与实践结合-理法并重;
3. 实践与应用结合-体用不二;
4. 体育与医学结合-体医融洽;
5. 养生与治疗结合-练养相兼.
   1. 顺-养
   2. 逆-治
6. 用心感觉, 体会, 不能只跟学,跟练.

例 摇头摆尾去心火.

1. 练功密诀:

炼,

炼, 炼, 炼