



楊式太極養生基本班

課程編號：	楊式太極養生基本班 (11dec2018 – 29jan2019)	
課程名稱：	心率刺激療法 和 太極弓步基本法	
導師：	鮑寅 (PC68) – 是一名電子工程師。 鮑寅學長，在 2015 年 8 月，假定了極慢的太極便是模倣 (simulation)快速動眼睡眠 (REM Sleep Cycle是睡眠週期的最後一週期去排污和補充腦細胞營養。他叫它們作"心率刺激治療"(Heart Rate StimulationTherapy)。雖然正常人每晚(在七小時的正常睡眠中)有總數為一小時的快速動眼睡眠。期間，真正的發夢時間(心率提高 10bpm 便可用作心率刺激治療)只有少於 30 分鐘 ;這是相當於打一套楊家 85 式的時間和效果。但太極之速度必須慢過每秒 1 寸才有效。因此，我打一套楊家 85 式，便等於其他人打 30 套。從最新的觀察，極慢的太極(與蒸餾水一起)能完全治癒濕疹和飛蚊等難症。我可能是第一個。 本課程是不會教你整套楊家 85 式套路。只會教識你幾招基本功及其理由和用法之後，你便可以自學或跟隨任何大隊慢慢學習任何的太極套路。	
目標對象：	<ul style="list-style-type: none"> - 四歲到九十五歲。 - 參加者必須能夠自行站立和緩慢行走 30 分鐘而不會感到痛楚。如感痛楚，應先尋求物理治療或骨科醫生。 - 歡迎各種長期慢性疾病和過敏症病患者。這是腦細胞長期不健康的特徵。 - 服用化療者不適宜來。因為極慢的太極反會大量增加藥性副作用而對正常腦細胞的傷害。必須等到服完整個療程後才可以學習。 	
課程內容	<ul style="list-style-type: none"> - 解釋心率刺激的概念(太極治療)，包括不同類型和另類的心率刺激治療法。 - 深吸入和慢呼出的功用。 - 楊家弓步基本法和部分楊家基本招式。 - 如何運用牛頓物理學理論去減慢太極動作到每秒 1 寸。 - 未經過濾水喉水(包括 5 星級酒店)，和壞食物對太極人士的擴大傷害作用。 <p>服裝：輕鬆自在即可。</p>	
開課日期：	2018 年 12 月 11 日、18 日 2019 年 1 月 8 日、15 日、22 日、29 日	逢星期二 全課程 6 堂課 三號熱帶氣旋警告信號或以上， 紅色、黑色暴雨警告生效時或教育局宣佈停課，該日活動將暫停
時 間：	逢星期二 5:30pm - 6:30pm	
地 點：	暫定香港培正小學 A 座三樓舞蹈室 (配有天花落地板大鏡)	
課程費用：	HK\$300 全課程 6 堂	
報名截止日期：	2018 年 12 月 11 日，暫定名額 10 位 (最少 5 位才可開班)	
報名詳情：	請電 2713-4093 或電郵 info@puiching.org 查詢	

報 名 表

姓名：	級社：	手提：
通訊處：		
電郵：		
參加人數	費用	支 票
會員_____位，非會員_____位	共 _____	NO. : 銀行：
簽 署：_____	日期：_____	

繳費方法：

(一)繳付現金 請親臨培正同學會

(二)劃線支票 支票抬頭請書「香港培正同學會有限公司」，將表格連同劃線支票寄九龍窩打老道 80號A座地下香港培正同學會收

(三)直接存款 中信銀行國際有限公司戶口號碼:696-2-11126600 戶口名稱:香港培正同學會並將表格及銀行入數紙郵寄或電郵 info@puiching.org 或 傳真 2715-2100到同學會

(四)網上繳費 請到同學會網頁 <http://www.puiching.org/pay-online/>

網上繳交會費 <http://www.puiching.org/membership/%E5%85%A5%E6%9C%83/>