

## 楊式太極養生基本班 (4feb-10Mar 2020)

課程編號：	楊式太極養生基本班(4feb-10Mar 2020)	
課程名稱：	心率刺激療法 和 太極弓步基本法	
導師：	<p>鮑寅學長(1968 仁社)，是一名電子工程師。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 1 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。但太極之速度必須全部慢過每秒 1 寸才有此效。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。</p>	
目標對象：	<p>- 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傷害正常的腦細胞。必須等到服完整個療程後才可以學習。</p>	
課程內容：	<p>- 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。 服裝:輕鬆自在即可。</p>	
開課日期：	2020 年 2 月 4 日、11 日、18 日、25 日 2020 年 3 月 3 日、10 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：	香港培正同學會 (小學 A 座地下)	
課程費用：	HK\$300 全課程 6 堂 / <u>HK\$100 全課程 6 堂 (舊生溫故知新)</u>	
截止日期：	2020 年 2 月 4 日, (最少 4 位才可開班)	
報名詳情：	查詢請電 2713-4093 或電郵 info@puiching.org	

### 報 名 表

姓名：	級社：	手提：
通訊處：		
電郵：		
<b>參加人數</b>	<b>費用</b>	<b>請查閱 繳費方法</b>
會員_____位,非會員_____位	共_____	
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:香港培正同學會有限公司並將表格及銀行入數紙郵寄或電郵 info@puiching.org或傳真2715-2100到同學會請到同學會網頁 <http://www.puiching.org/pay-online/>
- (四) 網上繳費 網上繳交會費 <http://www.puiching.org/membership/member/>