


Class Title : 8.건강 관리반

Instructor (Korean) : 전석구

Name (English)	Seog Gu Chun		
Subject of Instruction			
Period (weeks)	12 주	오전 10:00 – 12:00	9월12일 개강
Syllabus (강의내용)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지압(혈자리 누르기)               <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 사관(합곡, 태중) : 체했을때, 졸도했을때 전신에 기를 통하게 한다.</li> <li>2) 눈 주변 다섯 군데를 자극하면 침침한 것이 없어진다.</li> <li>3) 귀 주변을 자극하면 귀에서 소리난 것 등이 호전된다.</li> <li>4) 귀운동: 아픈 곳을 자극하여 神經病이 낫기도 한다.</li> </ol> </li> <li>• 건강식품</li> <li>• 식이요법</li> <li>• 피부관리</li> <li>• 머리 두드리기: 1 년 이상하면 건망증과 치매 예방</li> <li>• 全身 두드리기: 12 경락을 자극하면 氣가 통하게 된다.</li> <li>• 복식호흡: 모든 장기(五臟六腑)가 활발하게 활동한다.</li> <li>• 명상: 마음이 편안해지고 잠이 잘 온다.</li> </ul>		
Students' Essential Requirements (자격, 필수품)			
교실			