

# 健康排毒、遠離癌症、接近自然、身心歡樂

## 以武會友、積極創造人生

08/26/2017 @ Anderson Lake County Park, Morgan Hill

09:00-09:15 報到 · 拿兩個蛋 ( 前三十名 · 發完為止 )

09:15-09:35 風呼吸法 ( 吸吸呼呼 )

- 暖身兼消炎、止痛、防癌
- 這個功法是奇經八脈課程中的導引防癌療法

09:45-10:05 甩手功

- 健身 + 任督兩脈
- 這個許多朋友都聽過的功法是三十六層關課程中左右關的衍生功法之一。怎麼甩才有效？請參加活動！

10:05-10:20 休息 · 上廁所

10:20-10:35 背後七顛採氣

- 排毒、採氣
- 這個功法是奇經八脈課程中的一分鐘療法之一，也是八段功重要動作之一，與潛呼吸推手採氣有異曲同工之妙。

10:35-11:35 戶外打坐

- 接觸大自然磁場，感應天地人合一
- 請自備打坐墊，外加一條大毛巾鋪在打坐墊下

午餐

下午 Hiking or Shooting the Breeze

- 健身 + 歡樂
- 每天走一萬步，排除宿便、不得癌症。此為長壽導引術課程中提到的健身方法之一。
- 請自備帽子防曬

- 
- ❖ 『風呼吸法 · 甩手功』 開放給所有參加活動的朋友一起養生
  - ❖ 『背後七顛採氣、戶外打坐』 僅限學過奇經八脈的學員練習
  - ❖ 以上僅供參考，屆時可能會根據實際參加的學員/朋友、場地、天候做適當的調整。

Map : [andersonlakepark\\_toyon\\_group\\_area\\_map.pdf](#) ( Our Site is called Toyon )

Direction: **Set GPS to** 18390 Cochrane Road, Morgan Hill, CA 95037 or Anderson Dam

- Assuming you come from San Jose, take 101 S to Morgan Hill,
- Take Cochrane Rd Exit, turn LEFT to Cochrane Road,
- At the T-intersection of Cochrane Road, you will see the sign "Anderson Dam" , turn RIGHT,
- Follow the road until you see another sign "Anderson Dam" pointing LEFT, follow the sign to the Park Entrance Booth (ignore the parking lots on the left).
- Fee is \$6. (bring exact cash to expedite the payment)
- Ask the ranger at the Booth for the road and direction to our picnic site, **Toyon**.

Note: the fee must be paid before you park, otherwise the fine would spoil your fun.

**Please RSVP by 08/23 (Wednesday) to Mr. Joe Zheng,**  
**[joezheng88@hotmail.com](mailto:joezheng88@hotmail.com), (408)891-9381, WeChat:空中飛人。**