養生內功介紹

日常生活的勞累與壓力，帶來身體的各種不適，你有想過學習一些功法去舒緩不適、提升身體素質，達致固本培元嗎？有想過要多些了解身體從而建立良好的生活習慣達至養生的目標嗎？

傳統養生導引術〈導氣令柔，引體令和〉，即現稱呼吸功，拉筋伸展運動等等，著重調身〈身體結構、姿勢〉，調息〈呼吸〉及調心〈思想情感〉，從而可「內練一口氣」〈鍛鍊內臟及臟腑之能量等〉及「外練筋骨皮」〈鍛鍊肌肉、柔軟及靈活度等〉，便可達致舒緩身體不適及提升素質。

同時，傳統養生之道讓大家了解自己，察覺外在天氣及人民環境對身體及情感的影響，從而作出適當的梳理、培養良好的生活和思想習慣，減輕外在的變動對自身的影響，保持健康、開心的長壽生活；即黃帝內經云：「形體不敝、精神不散、可壽百數也」。