

## 辟谷养生问答

### 1、你们是怎样辟谷养生减肥的？

答：我们是运用特殊的能量点穴、封穴、能量催眠等技法于一身，激发人体潜能，遵循阴阳学说原理，让人处于阴性消化系统中，即进入不饥不渴的生理状态，在这种特殊的生理状态下，机体快速分解运化体内多余的脂肪，使体重迅速下降，在祛病中减肥，在减肥中祛病。辟谷期间，因吸收能量，调动潜能，故精力充沛，无痛苦，不影响正常的生活和工作，是健康减肥，养生美容的最佳选择。

### 2、辟谷养生减肥多长时间一疗程？能减肥多少？

答：三个月为一个疗程，每个疗程为7至15天不等，因人而异，每天一次，大约50-60分钟的时间，据每个人的时间与辟谷专家预约，一般一个疗程都能减肥8-15斤之间，个别体重不超标的或者是微微超重的朋友，一个疗程也能减5-8斤左右，三个月下来，减肥20—90斤；具体还要看顾客的体重、体质和配合情况。

### 3、宗源辟谷·能量养生减肥期间能正常饮食吗？

答：我们的点穴封穴方法是道家的辟谷养生手法，可以让顾客进入不饿不渴的状态。不饿就不进食或吃一些我们秘制的能量辟谷丹。因在辟谷状态下通过我们导师的能量催眠开启了学员人体的潜能，进入了阴性的消化系统，能自动的在暂时间内吸收宇宙能量和微量原素，自动补充人体在辟谷期间的营养所需，不会出现头晕眼花现象。

### 4、辟谷就是不吃，那自己在家不吃也可以减肥？

答：是，很多人都在使用这种方法，但是忍受不住强烈的饥饿感，因这是断食，和辟谷是完全不同的，辟谷是主动的吸取宇宙能量，而在家断食就不会运用能量，就会造成机体失衡，出现乏力，头昏眼花等现象，不能长期的坚持，跟我们的辟谷养生减肥是不一样的，加上我们辟谷导师的能量补气，这样就不会造成人体的营养缺乏，达到快速健康减肥的目的。

### 5、辟谷减肥，手臂和大腿可不可以减？

答：手臂和大腿部是可以减的，但不如腰围等脂肪多的地方减的那么明显，因为主要是肌肉组织，脂肪组织含量比较少，减肥是减多余的脂肪，所以在短时间内减大腿、小腿、胳膊等部位就减得少了，如果辟谷十五天或三至四个疗程，还是能达到满意的效果的。

### 6、辟谷减肥后体重存在反弹问题？

答：辟谷一般不存在反弹问题，不如感冒一样，感冒好了，以后又感冒了，是复发了，还是自己注意身体保养造成的呢？所以辟谷减肥也一样，减下去了，如果以后自己不注意饮食和生活规律，大吃大喝还是不行的，会重新造成营养过剩，这个是重新长胖了，不存在反弹问题。

### 7、我们为什么要排毒，而且辟谷是最好的方法？

答：辟谷的「自身融解」，融解了血管内壁附的脂肪和胆固醇及增生物质，及血液里凝结块，稀释了血液，使粥样硬化的血管变软，使大小血管畅通无阻。通过辟谷，能够进行全方位的调节身体功能，辟谷有它奇特的功效，能够达到减轻人的体重、或者增加体重，这是因为通过辟谷，重新使体形的优化组合，这就是辟谷能减肥及防病祛病的科学依据。

## 8、宗源辟谷·能量养生排毒疗法是怎样的一种方法？

答：宗源辟谷·能量养生排毒疗法运用独特的点穴封穴手法，再以能量催眠，使人立即进入不饥不渴的特殊生理状态，在这种状态下，各脏腑器官的生理功能得到了强力的调治，使脾脏的功能迅速充分发挥升清降浊的功效，清除肠内毒素与垃圾，达到延缓衰老，保健养生以及排毒驻颜的目的。还可根据的需要，配用我们特制的能量丹和辟谷丹与能量贴。在辟谷过程中患者精力充沛无痛苦，不影响正常的生活和工作。

我们认为，宿便是万病之源。大肠是专收粪便的“垃圾箱”，若不及时清理，就会形成“宿便”。结果引起机体中毒，出现头痛、头晕、便秘、高血压或精神衰弱等全身中毒症状，这种病情便是医学上所谓的“食物自身慢性中毒”。要想彻底排毒，首先把积存于肠道的宿便清除。但宿便却不是靠灌肠或服泻药可以清除尽的，唯有进行“辟谷”，做一次“大扫除”，使肠道彻底“清仓”才有疗效。一般辟谷一星期，宿便就会被完全排除。当肠道“清扫”干净之后，就会避免有毒物质对机体的危害，同时，在辟谷过程中，消化道壁上的衰老或机能不健全的细胞则会脱落而随宿便排出，从而发挥最大的排毒功效。

## 9、辟谷可以减肥能理解，能增肥吗？

答：可以。辟谷以后机体的消化吸收能力较前大有提高，并且在辟谷结束后机体有相当一段时间脂肪细胞处于饥饿状态，在一定措施下配合选择性进食可达到增肥疗效，故辟谷养生可以双向调节人体的平衡。

## 10、辟谷为什么能治疗粉刺、黄褐斑、皮肤病变？

答：粉刺、皮肤病变原因是细菌感染、肠胃功能失常、肝郁、脾虚或肾虚、内分泌紊乱引起。这些都是身体平衡失常所致，辟谷能调节脏腑平衡，对消化道、植物神经系统均有较佳调节作用。

## 11、辟谷后怎样恢复饮食？

答：辟谷后饮食恢复有一个专门的安排。掌握流质、半流质再逐渐过渡到固体的原则，恢复正常饮食后按平衡膳食规则进食则可解决反弹问题，到时辟谷导师会告知。

## 12、国内的辟谷和国外的断食是一回事吗？有什么差异？

其实自然辟谷与绝食(饥饿疗法)表面上殊途同归，都是不吃饭，但是却有着本质的区别，因为在辟谷期间，通常都要配合一定方法，通过吸气，意念调控，心理能量的一系列方法来调理身体，治疗疾病，健身强体。全息辟谷通过一定方法或者有一定修为，而是通过方法采吸自然能量来维持人体所需要的能量，也可以通过调动潜能配合自身能量合成物质供生命活动需要。这样可坚持一月、二月，一年、二年，甚至更长时间。绝食(饥饿疗法)虽潜能开发，但元气不固，营气涣

散，合成物质的能力很微弱，体能主要来自身体的物质分解，一般不能超过七天左右。时间太长，势必造成严重的营养不良，甚至加重病情。

## 13、辟谷期间配合酸碱平之类营养套餐结果会怎样？

答：可以根据情况适当配合。当然，配合纯天然的植物类榨汁效果更佳。

## 14、辟谷减肥与各种减肥方式的对比？

答：其他减肥包括手术，总体来说都是通过外界的药物和物体来破坏人体组织来达到减肥，从某一个角度来说对人体伤害很大。辟谷减肥与其他减肥方式相比，辟谷就如通过自己的潜能进行自我修复，进行体内大扫除，最绿色最精密的内手术，直接通过特殊方法融解自身脂肪，所以在目前来讲，它的疗效在减肥界排名第一。

## 15、辟谷减肥期间饮食是辛辣还是清淡，为什么？

答：辟谷有几个层面，全辟、半全辟、半辟。全辟和半全辟基本喝水或少量蜂蜜水，半辟可根据情况适当选择性进食，比如水果类的，要少量，原则清淡。清淡饮食有利于脾胃系统功能恢复，辛辣饮食刺激肠胃，会使顾客感觉食欲大增，不利于减肥和养生。

## 16、为什么辟谷养生减肥不会变成“皱皮柑”，反而变得身材健美，容光焕发呢？

答：这是因人体的血管畅通了。辟谷的「自身融解」，融解了血管内壁附的脂肪和胆固醇及增生物质，及血液里凝结块，稀释了血液，使粥样硬化的血管变软，使大小血管畅通无阻。通过辟谷，活跃细胞，能够进行全方位的调节身体功能，辟谷有它奇特的功效，能够达到减轻人的体重、或者增加体重，这是因为通过辟谷，重新使体形的优化组合。

## 17、辟谷针对胃肠道疾病有效吗？我有胃溃疡是否可以进行辟谷？

答：辟谷对胃肠道疾病除严重消化性溃疡伴出血者有较好治疗效果。轻微溃疡症状不甚明显或慢性期可以进行辟谷治疗。反之则不可以。有下列情形者不宜辟谷：肺结核活动期；胃十二指肠严重的溃疡导致胃肠出血常排黑便者；严重的精神病患者；成人体重不足 100 斤者；不能步行之衰弱者；需要手术的阑尾炎；怀孕的妇女；严重的心脏病患者；重症糖尿病患者；慢性肾炎晚期；肝硬化晚期；恶性肿瘤等重病患者；连续注射胰岛素五年以上的糖尿病患者；肾脏病且伴有高血压者；重度的心脏瓣膜症；第二三期的肺坏疽；末期癌症患者。

## 18、辟谷减肥后人的精神状态、生化指标是否正常？

答：在辟谷期间顾客的精神状态基本正常、生化指标大多处于下降趋势。在复食之后迅速恢复正常，较之辟谷之前精神更佳，指标更趋健康。

## 19、辟谷是否老少皆宜，不分年龄？有没有特别规定？

答：辟谷一般适合 15~65 岁人群。当然超过界限有时也同样在采用辟谷方式进行治疗调理，但需在有丰富经验的辟谷导师指导下施行。

## 20、辟谷后睡眠不好，兴奋，但不觉得困，为什么？

答：大多数肥胖顾客都伴有植物神经功能紊乱，生活不规律，失眠，在辟谷后顾客的系统调整过程中出现自我修复，有可能会暂时出现兴奋，睡不着等。这是神经系统的调节反应，过几天就能恢复正常。

## 21、辟谷期间是否可以戒烟，戒酒？

网站：[www.zrbigu.com](http://www.zrbigu.com) 联系方式：18967297085 18958653682

答：辟谷期间嘴巴里没味道，这是脾胃调整过程，同时全身都在调整排毒，这样辟谷自然可以起到戒烟戒酒，但也需要引导和顾客的配合才能发挥更好的疗效。

## 22、辟谷是否影响正常工作与生活？

答：相对来说有一定影响。半辟谷基本影响极小，全辟谷顾客期间反应力、体力比平常相对来说稍差。所以对于驾驶员、重体力者劳动期间不建议实施辟谷，当然想取得更好的效果，建议还是抽出特定的时间来静养，因身体健康是自己的。

## 23、辟谷减肥要几天有效果？

答：辟谷一般二十四小时内就有效果，前3天减的是水分、食物残渣及少量脂肪，3天以后才开始大量消耗脂肪供能。

## 24、辟谷期间突然经期来了，是否继续，辟谷会导致经期紊乱吗？

答：可以，辟谷会加速经气的运行，在调理期间会出现经期提前或经量增多的现象，这是通经活络的一种表现形式，对身体代谢的一种良性反应。在调理后的下一个经期恢复正常，还对经期紊乱有调整作用。

## 25、我刚生完孩子，现在可以做辟谷减肥吗？

答：孩子断奶后就可以。

## 26、锻炼和辟谷，哪个减肥效果更好？

答：辟谷。锻炼是通过增加能量消耗发挥疗效，辟谷是通过控制能量摄入加能量消耗发挥疗效，辟谷期间能迅速的自身融解脂肪。

## 27、辟谷对肥胖并发症脂肪肝、高血糖、高血压、高尿酸、高脂肪、高血粘效果怎样？

答：因为肥胖而引起五高，严重导致更多的病。辟谷对融解脂肪有极好的疗效，在辟谷的同时能排除大量的毒素，减轻脏腑负担，对五高人群有很好的辅助治疗效果。

## 28、经过辟谷疗程后，没有达到预期效果怎么办？

答：可以签约辟谷减肥。在签约之前能够达到哪些效果有明确的指标，如果因技术原因达不到预期效果视为无效，理应退款，当然顾客不遵守规则那是另外一回事。

## 29、辟谷与环境的因素有哪些？

答：周围环境空气的清新、操作房间的布置、别人对辟谷的看法、要么不告诉家人，要么要得到家人的支持和理解，最好有一个清静的环境，不受干扰的来辟谷调理身心。

## 30、辟谷会得厌食症么？

答：不会。辟谷以后食量较前有所下降，吃不了以前那么多，但消化吸收功能（脾胃转运）比从前提高。在既能保证充足营养的同时，又可以及时排除身体新陈代谢过程中产生的废物。

## “宗源”辟谷养生注意事项

### 辟谷养生三种形式：

1、经过长期练习心场能量养生而出现自然的辟谷，所为气足不思食，进入一种特定的层次调整阶段。

2、经辟谷导养生师或心场能导师使用信息能量布控激发潜能而达到能量频率共振而出现辟谷。

3、现代人由于各种原因，为了某种目的而主动辟谷。

我们主要以第二种和第三种相结合的形式来践习宗源辟谷，既安全又效果显著。整个辟谷期间可按平时日常生活进行，上班、学习仍然照常进行，当然了最好还是选择一个较好的环境是必要，这样在一个良好的状态才能产生更好的辟谷效果，以免受周围环境干扰而导致辟谷失败。

### 辟谷养生注意事项：

1、服气、吞气、静坐冥想是辟谷的前提，要辟谷者必须先练习能量养生，同时接受我们指导老师的信息能量布控激发潜能、能量催眠和练习方法的正确指导。

2、宗源辟谷层次是逐渐提高的，要确定辟谷时间而量力而行，比如开始三天、五天、七天等，让自己有个适应的过程，当然一些特殊的情况只能现场随机而变。

3、辟谷养生因人而异，个别学员辟谷可吃点水果之类的进行调节；辟谷期间停止使用化妆品。

4、辟谷其间要尽量避免长时间下蹲，如下蹲后应慢慢立起，睡在床上也要慢慢的起来，不要急速爬起，过分剧烈的动作也要避免。

5、辟谷期间可能舌苔变厚，口中发苦发涩，口臭，皮肤可能也会有酸臭味，小便变黄变浊，面色暗淡，无大便或拉稀便如酱油状、柏油状，甚至奇臭，还有的带脓血，这些都是正常现象，是身体排毒的表现，如果原来便秘者可多喝水加点蜂蜜，特殊的时候可以服点泻药以求把宿疾泻掉，一般辟谷腹泻是不用药调治的，毒气排光自然腹泻就会停止，毒素清理之后，将很快转为正常。

6、辟谷时会有气冲病灶反应，在正邪相博之时病会有加重或把隐病激发出来，出现这种现象时要正确理解，不要害怕，有此反应是身体在调整，气感强、祛病快的表现，气冲病灶的现象有的明显，有的不明显，冲过之后病情将会进一步好转或彻底自愈。同时也要及时观察，反映情况，以便及时处理。

7、最好在晚上10时正结束辟谷，同时进食少量稀粥，过十点半左右就可以打坐。这时放松入静，意念自然，可想可不想，时间因人而异。这时打坐感觉可能很明显，有的人辟谷时还无气感，这时才有气感。

8、恢复饮食后不要马上进补，中期要有三五天的恢复期后才可正常饮食，进补也要七天后为宜。辟谷期间绝对禁止性生活，在辟谷后复食一星期内也要暂时停止性生活。

9、辟谷者心情要保持乐观豁达，心平气和，整个辟谷期间都要保持心情舒畅情绪稳定，减少外界对自己的干扰。

10、辟谷，自古至今都极为神秘，鲜为人知。而在21世纪中传统养生的掘起，我们从实践中，总结晶出来了《宗源辟谷》，适合无基础的人练习，同时体会到辟谷超越了西方绝食疗法的优点又避免了它的缺点，现代医学表明，短期断食可能引起一些机体代谢紊乱，而辟谷实验者表明，辟谷对机体无明显损害，也无后遗症。

11、辟谷可降低三酸甘油酯和胆固醇、对高血脂症、高血糖、高尿酸、高体重、高脂肪和心血管系统病症、疑难杂症、慢性疾病、医院查不出的未知病等都有一定调理作用，甚至在辟谷期间痊愈。

12、辟谷可调理多种疾病，辟谷可提高机体免疫功能，改善血细胞功能，对人体血清蛋白的比例有较好的调节，因此辟谷具有使人健美、胖瘦可双向调节、祛病健身、净化身心、提高灵性智慧、重整生命信息系统、延年益寿等等的养生意义。

总的来说，在整个辟谷过程中，人的自我感觉是良好的。身轻体健，精力充沛。精神好、睡眠少，思维敏捷，记忆提高，效果倍增，甚至出现各种潜能。古人说：“气足不思食”本指古人修炼到一定的境界而出现的辟谷状态。而无基础的学员经过我们宗源辟谷的特殊方法学习体验，通过宗源辟谷导师的心场能布控的作用下，也能达到辟谷目的。宗源辟谷虽然作用范围很广，但对于现代人的亚健康等人群的减肥排毒，具有不可思议的效果，其作用对现代亚健康人群的调理寻找到了一门独特有效的方法，开辟了一条崭新的途径！

## 备注：

在辟谷期间：禁止偷食、禁止上课期间开机、禁止迟到早退、禁止开小差喧哗等等，不配合者影响效果自行承担。

## 宗源辟谷入门必读

### 一、辟谷养生的重要性

1、肠道是人体最大的微生物调节厂，他的正常与否直接关系到人的身体健康和寿命的长短。通过辟谷排出宿便，使消化系统内毒素得以清除。辟谷后真正做到传统中医理论的“欲无病肠无渣，欲长寿肠中清”的效果。

2、通过定期的辟谷，可以清理体内积存的大量垃圾，这些垃圾都是身体正常新陈代谢的产物。我们的身体只能排泄掉20%的垃圾，其余的都积存在了体内，日积月累在体内会影响身体

网站：[www.zrbigu.com](http://www.zrbigu.com) 联系方式：18967297085 18958653682

健康形成疾病。

3、辟谷透过身体自身溶解的功能对消除“高血压、高血脂、高胆固醇、高血糖、高尿酸”等五高效果显著，为人类的健康打开了另一扇科学的大门。

4、亚健康是一个新的医学概念，世界卫生组织在其宪章中明确指出，健康不仅仅是指没有疾病或身体虚弱状态，而是指要有健全的身心和社会适应能力，辟谷可以让我们远离亚健康，恢复青春。

5、辟谷除了具有养生效果外他还是一种修行方法。辟谷实质是一种对心性的修炼，它调节内心，净化心灵。

5、常言道：阴阳平衡百病消，养生重在养气，透过辟谷调理体内元气增加，达到阴阳平衡，所以辟谷后要坚持锻炼。

## 二、辟谷的前提

1、要充分了解辟谷和断食之间的本质区别。辟谷是需要由专业的老师指导能量练习和辟谷方法的，而断食除了可以少量的吃流食外没有能量养生练习这部分，这样会对身体造成伤害，所以不要错把断食等同于辟谷。

2、首次辟谷要在有经验的老师指导下进行，目前国家有辟谷养生指导师一职业，向有职业资格证书的老师学习正确的传统能量养生练习和辟谷方法，然后再开始实践，这样在科学、安全、正确的方法保护下，才能取得好的辟谷效果。

3、决定参加辟谷养生实践前一定要得到家人理解和支持，合理安排时间。既然选择辟谷养生调整身心了，最好参加辟谷学习班，离开原有的生活环境，到专业的辟谷养生培训中心去学习，一个好的环境氛围能让自己更加轻松的进入辟谷状态，同时避免外界不良信息对你自己的影响。

4、重病患者和身体极虚弱的人暂时不适合辟谷，需要通过常规的能量练习一段时间后，等健康强健了再进行辟谷。

5、如果在辟谷期间出现各种反应一般均为正常现象，只要精神状态好就行，有问题及时请教指导老师。

6、身体差的人并不一定非要辟谷，可以通过我们的能量练习，同样可以起到调理身体，起到养生的作用。

## 三、辟谷的大概

1、辟谷最好是七天以上，因三天只是适应期起不到排毒和明显减肥作用。

2、辟谷期间因人而异，可以服用少量蜂蜜水等辅助。

3、对于有能量基础的学员，可以通过辟谷方法直接进入全辟谷状态，当然辟谷期间照样需要能量练习和服气。

4、辟谷期间不影响正常生活，不要躺在床上，这样反而对身体不好，影响气血流通。

5、辟谷期间做适量的运动，不会造成疲劳，反而更精神，同时能辅助更好的调整身体。

6、冬天辟谷的时候，注意身体的保暖，热量的补充。

7、在辟谷的前三天，是一个适应的过程，个别的朋友可能有不舒服的反应，这是正常现象。

8、如果在辟谷期间吃点水果这是可以的，属于初级辟谷，一样可以起到减肥的效果，但要适量。

## 四、辟谷注意事项：

1、辟谷期间为了保持体内电解质的平衡和帮助身体排毒，需要保证有足够的喝水量，最低500-600ML。

2、随着辟谷状态的进入，有些朋友可能有些不舒服现象，这是正常的调节现象，不必惊慌，加强练习就行了。

3、身体洁净后，有部分学员可能从开始的有体味到后来的香味都是正常现象，这都是阶段性的。

4、在辟谷期间内没大便属于正常生理状态，不用紧张，只要没有感觉不舒服，就可以。因人而异，通常在辟谷期间内的第一天、三天、七天、十四天的时候就会有宿便排出，有的是在回谷后马上排宿便了。

6、辟谷期间要严禁快速的蹲下、起来，早上起床的时候要慢慢坐起后停顿一会在活动身体，目的是保护心脏。

5、辟谷结束恢复饮食，一定要吃少量的米汤，让肠胃适应，不然可能导致胃绞痛，如果出现这个情况就用手按揉，可缓解。

## 五、辟谷实例分析参考：

简单的对7—21天的辟谷进行分解。

1、大家根据自己的工作状况和生活方式，进行辟谷前的信息程序输入，来激发自己的适应潜能。比如想辟谷七天的，就给自己输入八天的信息，以此类推。

2、辟谷日常安排：

晨起尽量在5—9点之间，晚上在8-11内一定要休息，在辟谷期间不能熬夜，对身体影响大，影响辟谷调理效果。

3、饮水

一天保证量在五瓶矿泉水左右，冬天的时候喝温水，洗温水澡。

4、药食

平时吃零食和酒烟习惯了，在此期间可以吃几颗枣子，含枣核，生津液咽之，即可调节。

5、生活

(1)、对于远程指导的辟谷学员，从心理上给自己释放正面的信息能量，不要把辟谷放在心上，只要正常的生活、工作、学习就可以。

(2)、辟谷前三天特别是第三天是个转折期，可能个别学员有一些身体不适的状态，此时可以吞气或静坐养气，过了这一天就没有事了。

(3)、在辟谷期间，不要做过强的超体力劳动，应该保持体力。

(4)、辟谷期间能量练习要动静结合，不要光是静坐，容易造成昏沉现象。

(5)、一般辟谷过了前三天就会更舒服，七天左右身体的皮肤变得比较好，体重减轻，七天以上阳气生发，阴寒之气会不断的排出体外，身体更加的净化气机纯洁。

6、练习方法

参加正规的辟谷养生培训班，在专业的老师指导下，学习能量练习方法、吞气服气之术等一系列辟谷方法，确保自己安全、有效的学习效果。



## 初级宗源辟谷·能量养生班

### 【招生对象】

希望减肥塑身、排毒养颜、戒烟酒毒、心灵减压、开发潜能、调理疑难杂症和慢性疾病、清除不知名的病苦、提升能量级别、提升生命质量的人士。

### 【课程目标】

通过对本课程的学习，学员可以建立整体的健康辟谷养生理念，学会宗源辟谷·能量养生的运用，了解身体与心理的相互关系，懂得身心灵整合的健康养生方法，运用能量催眠方法对自我和他人的情绪进行调整与帮助，如何让能量储存体内，使正气存内，邪不可干；如何让你的爱通过身心能量的调整达到和谐的状态。

### 【课程内容】

学习内容：

时间安排	七天能量辟谷课程表
天数	课程内容
第一天	上午：老师布发辟谷信息能量；讲述宗源辟谷注意事项； 中午：练习静坐养生； 下午：练习毛孔能量吐纳方法；疑难问题解答
第二天	上午：学习吞太阳之气；学习能量养生九式； 中午：静坐养生练习； 下午：气场的基础知识；静坐练习。
第三天	上午：练习吞天地能量的方法；练习能量养生九式 中午：静坐养生练习 下午：学习能量排病气方法。
第四天	上午：学习吞大山森林灵气方法；能量养生九式练习 中午：练习静坐养生方法； 下午：学习心理养生理论知识。
第五天	上午：静坐养生练习；能量养生九式练习 中午：学习纯阳正气采补法； 下午：静坐养生练习
第六天	上午：学习万物能量采纳法；能量养生九式练习； 中午：练习静坐养生； 下午：学习双手采纳能量法；学习自然能量马步桩
第七天	上午：回顾六天的学习内容；学习分享，总结。 下午：各地学员准备起程回家，如继续住宿，费用自理。

培训费：\*\*\*元/人（请咨询），费用包括：培训费、资料费、长服咨询服务费等。

## 中级宗源辟谷·能量养生班

有些学员参加了初级宗源辟谷·能量养生班的学习体验，他们说，这是他们目前从未有过的宗源辟谷·能量养生整合疗法，短短的几天时间，让自己多年的压抑心理和伴随多年的疾病就一扫而空，让他们的身体从破裂的边缘回归到幸福和谐的健康状态，让他们的人际关系从穷途陌路，到彬彬有礼，礼尚往来，友情忠诚……这些都是出自身能量辟谷养生整合疗法初级班学员的心声，经过短短的几天课程学习，他们体验了全息辟谷身心灵能量整合疗法的精髓，处理了形体与情绪不健康的因子，提高自身的生命质量，而且通过改变自己更好的影响和帮助了自己的家人和朋友，让自己周围的一切人与事都变得和谐与安宁！

有些学员通过初级班的学习，还掌握了一套为己为人全息辟谷能量整合的方法，为他们解除了痛苦，开展了全息辟谷身心灵能量整合的方法，用在解压、美容、调理等，增加了一项创收项目，引成了自己的特色疗法！

### 【课程目标】

通过对本课程的十四天实践学习，学员可以系统学习身心灵能量的实际练习方法，深度学习身心灵能量理疗，运用在平时的个案理疗中，把握能量场能的操作从而更快达到自身的养生和让学员能够运用全息辟谷身心能量整合去帮助更多的人。

### 【课程内容】

在初级的基础上进行学习，直接报中级的含初级所有的内容，培训时间为十四天。

第七天	1.练习站桩； 2.练习静坐养生； 3.练习能量养生九式； 4.练习五行能量养生。
第八天	1. 练习站桩，学习心理情绪释放； 2.练习能量养生九式； 3.练习五行采气健身法； 4. 静坐养生；学习分享交流。
第九天	1. 练习站桩，学习心灵释放常用放松法； 2.练习能量养生九式； 3.学习分享交流；静坐养生
第十天	1. 练习能量养生九式； 2.练习五行能量养生； 3.讲心理养生的智慧； 4.学员分享交流，疑难问题解答。

第十一天	1.学习心灵释放训练法; 2.练习能量养生九式; 3.学习如何解开心灵的束缚; 4.学员分享交流解答
第十二天	1. 练习静坐; 2.练习能量排泄病毒法; 3.练习能量养生九式; 4.练习吞咽津液法; 5.学员分享交流解答; 能量静坐养生。
第十三天	1. 练习心灵释放; 2.练习能量养生九式; 3.学习无极能量桩; 4.练习静坐补阳气方法; 5.学员分享交流解答。
第十四天	上午: 结业座谈, 学习分享交流。 下午: 各地学员自行准备回家, 如继续住宿, 费用自理。

培训费: \*\*\*元/人(请咨询), 此费用包括: 培训费、资料费、长期指导费等。

## 高级宗源辟谷·能量养生班

### 【课程目标】

高级班同样通过理论和实践相结合的方法, 进一步帮助学员找到自己独特的潜力, 发掘自己的宗源辟谷·能量养生技巧; 全方位的提升个人场能、信念力的能量聚合等。

在高级养生班丁志明老师将自己二十余年的实践经验, 因材施教倾授于学员, 通过良性吸引力的法则来全方面开启自身与他人的潜能, 让每位学员都形成自己独具特色的自然健康养生技术。

宗源辟谷·能量养生博大精深, 在养生文化中脱颖而出, 让爱好全息能量辟谷的朋友真正地享受心灵的旅程, 通过「心灵的静修」来体会生命的安宁与自然的和谐, 可以提升人的格局和境界, 成为引领生活的精英; 宗源辟谷·能量养生作为养生之道可以指导人生, 使你无论面对什么压力和情感问题都能调整身心体验轻松愉悦的生活; 宗源辟谷·能量养生可以发掘人们隐藏的无穷资源和强大的潜力, 领航我们进入净化内心的烦恼、提升生命内在能量的灵性。养生贵在养心, 在练习养生中让我们掌握对感情婚姻问题、提升工作效率、改善失眠、理疗恐惧、

开发潜能、危机处理、解除抑郁、提高学习效率、戒除不良习惯、改善性生活、调理亚健康、理疗各类慢性疾病怪病都有显著的效果。

高级班中让您学习如何放松、如何调整意识状态、如何输入信息、如何让信息作用于己或他人，掌握如何助人，如何释放潜意识深处的潜能，进入深度的能量辟谷养生状态，打开潜藏的巨大潜能，自然能量辟谷养生为通往自身及心灵深处开启了一条光明之路。

本课程将在原有的基础上，让你直线上升到一个心灵高度，更加全面的掌握能量辟谷养生的运用技巧，同时在学习的过程中，本身就是一种宗源辟谷身心灵能量整合调理，对自身各方面都有很大的好处。

## 【课程内容】

在中级班的基础上进行学习（包含初级和中级的学习内容）。让你在培训之中体悟到宗源辟谷·能量养生的深层运用。

第十五天	1.练习静坐； 2. 练习能量养生九式； 3.学习能量平衡桩； 4.能量静坐养生，学员分享交流解答。
第十六天	1. 练习甘露水净身养生； 2.练习能量养生九式； 3.练习能量平衡桩； 4. 练习能量静坐。
第十七天	1.练习甘露水净身养生练习； 2.练习能量养生九式； 3. 练习马步桩； 4. 学习莲花净身养生。
第十八天	1. 练习五行静坐养生； 2.练习能量养生九式； 3. 学习金光净身养生； 4.学习能量混元丹练习法。
第十九天	1.练习金光净身养生方法； 2.练习能量养生九式； 3. 学习日月净身养生； 4.练习能量混元丹。
第二十天	1.练习能量养生九式； 2.练习日月净身养生； 3.练习增强能量场方法；学员之间互相能量调理实践； 4. 学习能量混元丹的运用。

第廿一天	上午： 结业座谈，学习分享交流。 下午： 各地学员自行准备回家，如继续住宿，费用自理。
------	--

培训及认证费：？元/人，此费用包括：培训费、资料费、长期指导费等。

**备注：**以上课程会随实际情况而调动变换，敬请谅解。

## 浙江德清宗源辟谷·能量养生服务中心开设以下健康咨询项目：

- 一、辟谷养生培训
- 二、辟谷减肥训练
- 三、辟谷养生指导师培训
- 四、能量养生培训
- 五、心场能量理疗康复班
- 六、学徒跟随班
- 七、开设全国邀请讲课

### 健康咨询

健康咨询是运用心理学原理以及心场能量和相关传统国学文化知识，遵循科学、健康、绿色的疏导方法，通过和学员的互相交流来解开求助者的心中迷惑，帮助他们恢复健康的身心状态。

一个健康的人，除了形体的健康和心灵健康外，同时应具备积极应对适应各种社会环境，内心宁静阳光积极向上。这也是目前人们所提倡的自身健康的三大状态。

处于现代这个错综复杂的社会、生活环境，人们的心理压力大，体能精气神损耗过多，长期积累会对生活环境和工作产生厌恶感。通过健康咨询能让你排除各种心理障碍，清除心理垃圾，塑造一个全新健康的自我，让自己更加放松愉悦的心态去迎接崭新的未来。

### 一、辟谷养生培训

宗源辟谷·能量养生是中华传统养生之道中的瑰宝，关键的技术要领一直都掌握在极少数人手中。

辟谷养生将为需要健康的人们提供身心灵整合的健康体验，人们从开始为了吃而奋斗事业，到了吃不用愁的时候，又进入了穿着打扮的时代，进一步发展成到处别墅套房，接下来伴随着

网站：[www.zrbigu.com](http://www.zrbigu.com) 联系方式：18967297085 18958653682

旅行，四处寻找快乐的源泉，人类在短短的几年时间就跨跃了人生的五大境界——“吃、穿、住、行、乐”，这标志着人类生活幸福指标进行了一次大跃进，可偏偏在拥有梦寐以求的人生五大境界之后，人们又从心灵深处感觉少了点什么？

**原来这就是健康——身心的健康**，如果没有“健”，人们就无法有强壮的体格享受人生、叱咤商界、了悟人生智慧。

宗源辟谷·能量养生班为您而敞开，全身心的为您健康服务，清除五高、亚健康……扫除您人生旅途携带在身心的纷纷尘埃，我们将带领您进入人生的第六大“健”境界，让你真正的拥有高质量的生活品味！不仅仅是减肥、减脂肪，更是让你身心灵从紧张的情绪中释放出来，享受和提升的生活质量，提升生命境界！

能量辟谷养生调理是一套科学系统的养生技术，让学员不用再自己摸索运动学、催眠学、中医学、西医学、心理学、儒释道文化等等；我们所传授的养生都包含了以上各类养生的精华，已经形成了一套细腻科学系统的养生体系和操作方法，完全因人而异的指导养生，进行一对一的高质量服务，只要你完全信心的配合我们去做，一定达到你健康健美的效果。

书上得来总觉浅，实际践行才能体会到辟谷养生的神奇；假读万卷书，真传一句话，傍人看道雾里看花，行人看道，道可道，非常道，想要真正的掌握健康辟谷养生方法更需要明师指路。高节奏的生活要求提供简单明了的养生方法，浩瀚养生之海，能量辟谷养生调理独树一帜，能迅捷简单绿色无痛苦的调理身体，康复身心；想要辟谷养生就交给我们专业的团队来帮助你完成心愿，轻轻松松的享受智慧养生！

## 辟谷养生特色：

宗源辟谷·能量养生减肥，不仅是单纯避开五谷杂粮而不吃饭，而是辟谷养生导师运用特殊的能量信息布控、能量催眠、静坐冥想、五行能量、服气等技法于一体，结合辟谷养生指导师的心场能量组场授课调理，开启学员的人体潜能，快速清除人体内的垃圾、毒素，调整脏腑功能，使脏腑功能阴阳平衡；改善脾胃消化功能，加快人体的新陈代谢，促进脂肪分解，达到标本兼养的目的，不服任何药物，24小时之内有显著减肥效果。此法运用中医经络原理，疏通任、督二脉及对十二经络，采用人体特殊的能量通道，将自然能量吸入体内，即进入不饥不渴的生理状态。

当人体处于这种特殊的生理状态作用下，能充分激发人体潜能，调动自然能量，使人体各生理功能进行自我修复，自我调理的作用，恢复健康体态。人体生理功能和脏腑功能在有效调理的同时，机体快速融解体内多余的脂肪，使体重迅速下降，食物摄入量与消耗量处于动态平衡，在祛病中减肥，在减肥中祛病。

辟谷期间，因吸收自然精华能量，调动人体潜能来维持人体正常的生理需要，故精力充沛，无痛苦，不影响正常的生活和工作，是健康绿色减肥，养生美容的最佳方法。

## 二、辟谷减肥训练

在辟谷养生的基础上，达到辟谷减肥的效果，大家都熟知现在很多人吃得好、运动少、营

网站：[www.zrbigu.com](http://www.zrbigu.com) 联系方式：18967297085 18958653682

养过剩等等导致严重的体态走形。

小孩体重过高，会影响正常的生理发育，年轻人体重过高除了影响智力的发挥，同时影响找异性朋友，影响婚姻生活，他们面临社会阻碍择业困难窘境；年纪大的体重过高会导致脑血管过早硬化，容易患三高，加速人体衰老……

面对现代人肥胖日益增加的数据，我们应该值得深思：简单的在生活习惯上注意饮食，加上适当的锻炼作用太慢；如果您现在已经是体重过高，自己没有办法减重了，请联系我们，我们将带你进入人体极限的自我超越，在辟谷中轻松的甩去你多余的脂肪，还你健康的体形，给你美丽容颜，促进家庭和睦，生活和谐！

### 三、辟谷养生指导师培训

学习的无为能量的练习诀窍和运用真谛，让我们达到身心灵合一的境界！

一次学习终身免费指导服务，参加师资班的学员以后可以免费参加各地举办的任何班次学习深造，师资班的培训为二十一天，让你全方位掌握传统养生之法，开关通窍，疏通全身经络，增加自身能量场；体悟能量辟谷养生的奥秘，开发灵性层次。掌握了无为养生全套技术，健康幸福一生，并能实践操作辟谷减肥、催眠调理，能量养生等方法，指导教授他人。

学习结束经考试合格者，由人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心颁发辟谷养生指导师，凭此还可获得一份从事绿色养生的工作，实现强身健体和收入的双赢！学员可以在各地养生就业，开展自然健康咨询服务。

### 四、能量养生培训班

无为能量养生班传授自然养生之道，培养健康智慧的生活理念。使学员掌握释放心灵、调整不良情绪、激发潜能、进入天人合一、身心空灵境界的方法。

通过实修能量，超常体验，开启智慧灵光，体悟生命的灵性，获取大智慧，大健康法门；提升学员生命之气韵，打开能量之源，疏通全身气脉，开启潜能，获得智慧，健康自在，无烦无恼。

我们的培训老师通过专门方法训练学员意念力，调动人体潜能，使学员学会从大自然中获得人体所需要的能量的方法，从而预防、理疗自身和他人疾病，恢复生命健康体魄。

期间对学员传授无为能量养生训练法：这些方法集合了古老养生精华和医道佛秘诀、并借鉴现代中医学和心理学凝练升华而成，经过长期临床实践证明对：校正生理、心理、情感和精神错位、纠结有奇妙的功效。

学员通过无为能量养生的系统学习，能达到身心灵和谐统一的自然健康状态。天赋好的学员经特殊训练能归真进入天人合一，天人相应的高级心灵境界；这样学员将以智慧养生心法融入日常生活，既积极应世，快乐幸福的生活，又能知足常乐保持心灵宁静祥和的状态。

学员通过训练学会吸收自然能量，储精、养气、存神，增补人体气血；在无欲无求、冥想  
网站：[www.zrbigu.com](http://www.zrbigu.com) 联系方式：18967297085 18958653682

和自然和谐的状态中，疏通经络，恢复健康。

通过无为养生科学的运动和呼吸的调控方法，开启人体智慧和能量，促进习练者身体健康，心理快乐幸福；它不仅是现代的健身养生法，也是极富古老传统的心场能量之法；它集医学、哲学、艺术于一身，吸道、佛、儒、医、武的理论于一体，经数千年的养生文化精华筛选，凝聚了无数养生人的智慧，适合现代人学习的养生健身之妙法；掌握并践行无为养生的学员，将在拥有快乐健康身心的同时，还可以从事养生这种营造人类身心健康的行业，实现人生的价值！

## 五、心场能量理疗康复班

心场能量是在传统国学文化中体悟出来的一门现代心理潜能学，也是道医武儒文化边沿交叉的一部分，心场能量理疗遵循自然规律，调动人体潜能，运用心理能量场来达到调理身心的效果。

使用心场能量理疗或调理自己，是一种自然、无药、绿色、环保无副作用的高效无副作用方法，它让人回归到返朴归真的状态，运用宇宙的能量和人体潜能，进行有序化的能量组合来达到调理人体失衡的生理功能，从而达到“身心灵合一”的健康状态。

在心场能量理疗中，我们会运用自然信息能量，让求助者有意识不断的放松，从而进入潜意识之中；充分发挥人体的潜意识来打开自身潜能，让人体各大系统自动化地实现自我调节和自我修复，排除体内病毒邪气，解除心理负信息，恢复健康。

## 六、学徒跟随班

由于传统养生文化受到国家的重视，为了发扬传统文化，让后继有人，学徒跟随班将学习以上班次之外，另外学习丹道养生，特医（道医）能量调理、潜能诊断、全息诊断、信息能量转移等等祖传养生技术。

## 七、接受全国辟谷养生办班讲学

为了更好的开展辟谷养生服务，浙江德清乾元自然辟谷健康咨询服务部特开设各地邀请办班活动，详细请咨询。



## 浙江宗源辟谷养生服务中心

### 共同经营合作意向书

#### 一、市场前景分析：

宗源辟谷·能量养生的应用原理，是运用传统养生文化和现代心理养生形成特色的养生体系，以心理能量和潜能语言引导，让学员释放心灵压力、减肥排毒、美体塑身、达到身心健康的状态。

现代人生活越来越好，吃的东西越来越多，营养过剩、体内毒素增加、工作压力越来越大，各种信息和竞争造成人们心理障碍越多，再说每个人或多或少都存在心理问题，而且健康是人生的第一要务，没有了健康一切都是空中楼阁。是问谁不希望健康？没有了健康，再多的金钱，再大的功名，对我们有用吗？所以我们每个人都渴望寻求简单无副作用的方法达到养生健康的目的。

在此我中心推广辟谷养生休闲养生服务，使学员在三天至七天中，通过能量辟谷达到全方位的调理身心，只要配合，绝对有效果，绿色自然，无任何副作用，目前辟谷养生指导师是中国就业培训技术指导中心颁发的一门新的职业，时机就是商机，握手健康养生项目，创造未来美好生活！

运用宗源辟谷·能量养生，不食人间烟火配合特定的能量练习方法，结合心场能量理疗，进行心灵释放这一特色的方法，起到排毒养颜、减肥健美、激活细胞、修复子宫、保养卵巢、修复功能、净化身心……无疑会受到人们青睐，追捧，这是当代主流需求，也是未来国内外人士巨大的需求，其市场前景是广阔的。而且她是一项经久不衰的事业，只要有人存在，人人都需要健康。

从投资角度讲，投入少，收益大，同时又是一项于人于社会都十分有益的大好事，也是弘扬我们中华民族传统文化和促进人们身心健康的好项目，更是做了功德无量的慈善事业。

#### 二、社会效益的价值性

宣传爱心，健康，承传美德，这是国家提倡的，也是我们社会所希望的。从事这样的事业一是能得到政府的大力支持，二是受到广大老百姓的喜爱和欢迎。

当下，人们生活观念，价值观念需要更新，不只是为了攫取金钱，不是为了只图享受，而是通过传统文化让人们树立健康积极向上和文明的美德，这是时代主旋律，也是我们现代人应该具有的爱心。

这种定位，带来巨大的社会效益，是无法用金钱来衡量其价值的。

#### 三、师资力量：

浙江宗源辟谷服务中心以丁志明老师为核心，会根据需要不断调动师资力量支持各地培训事宜，他们都是德才兼备的养生指导师，可为合作者解除培训师资的后顾之忧。在实践中证明辟谷养生能解决许多人身心健康问题，且已经取得了显著功效，形成强大的师资力量，能够完全开展高层次的培训班。

#### 四、辟谷养生特色：

宗源辟谷·能量养生减肥，不仅是单纯避开五谷杂粮而不吃饭，而是宗源辟谷养生导师运用特殊的能量信息布控、能量催眠、静坐冥想、五行能量、服气等技法于一身，结合辟谷养生指导师的心场能量组场授课调理，开启学员的人体潜能，快速清除人体内的垃圾、毒素，调整脏腑功能，使脏腑功能阴阳平衡，改善脾胃消化功能，加快人体的新陈代谢，促进脂肪分解，达

到标本兼治的目的，不服任何药物，24 小时之内有显著减肥效果。此法运用中医经络原理，疏通任、督二脉及对十二经络，采用人体特殊的能量通道，将全息能量吸入体内，即进入不饥不渴的生理状态。

在这种特殊的生理状态作用下，激发人体潜能，调动全息能量，使各生理功能进行自我修复，恢复健康体态。人体生理功能和脏腑功能在有效调治的同时，机体快速融解体内多余的脂肪，使体重迅速下降，食物摄入量与消耗量处于动态平衡，在祛病中减肥，在减肥中祛病。辟谷期间，因吸收自然精华能量，调动人体潜能来维持人体正常的生理需要，故精力充沛，无痛苦，不影响正常的生活和工作，是健康绿色减肥，养生美容的最佳方法。

## 五、市场范围广泛：

宗源辟谷·能量养生法可适用于：排毒养颜、祛斑美容、美体塑身、激活细胞、保养卵巢、延缓衰老、五高人群、调理生殖功能、慢性疾病患者、疑难杂症患者、养生保健爱好者、想青春常驻者，想提升灵性层次者。

## 六、合作方式：

### 保密条款

甲、乙双方保证对本协议及协议的条款予以保密。甲、乙双方未经另一方的同意，不得向任何第三方泄露本协议的全部或部分内容。否则须承担一切赔偿责任。

### 1. 合作方组织学员、提供场地，本中心提供培训师资：

(1) 学员学费：三至七天班（健康服务费\*\*\*元/人），如学员有特殊需求，可视具体情况而定。

(2) 双方利益分配：①合作方提供学习场地、教学设备，学员课间活动管理及生活安排等费用，每次培训不少于\*\*\*人为起点，合作方占收取培训费的\*\*\*%；浙江宗源辟谷养生服务中心占收取培训费的\*\*\*%，并负责培训。②如果合作方向浙江宗源辟谷养生服务中心介绍学员，直接提取学费的\*\*\*%。

2. 付款方式：在开课前一星期，合作方将付给浙江宗源辟谷养生服务中心的 60% 款项，合作方后在开课前一天将余款全部付清。

3. 合作时间：自签定正式合同之时起，合作期限为一年。结束期满前一月，续签合同。

4. 学费随市场变化，若有变动，合作方须认真配合。

5. 若有异议，双方协商解决。

联系电话：18958653682 18967297085 0572-8435016

联系老师：丁老师

联系地址：浙江省德清县乾元镇环城北路 119 号

中心网站：www.zrbigu.com

## 浙江辟谷养生服务中心理念

### 中心理念

“诚信的经营、优质的服务、以仁德感人、以功效服人”。

### 中心使命

为历史创造和推动更有价值的文化财富，为用户提供能够体现自身健康养生的价值服务。

### 核心价值观

不为失败找理由、只为成功找出路、积极、负责、创新！

### 前景目标

竭尽全力为传播传统养生文化而奋斗；使宗源养生文化品牌成为世人喜爱的国际知名品牌。

### 经营基本理念

- 做诚信、守法的公民；
- 把健康养生服务于学员的需要作为中心第一追求；
- 创造最佳的经营业绩，回报股东，回报社会；
- 不断的完善自身的辟谷养生技术与文化，更好的服务于人们；
- 建立稳定的市场运作，创造友好的合作关系，使经营环境良性的发展；
- 对中心员工积极的给予自身发挥的空间，让其特长才能发挥极限，创造人文关怀；
- 营造具有中心个性特色的传统养生服务文化。

### 中心精神道德规范

在练习养生或指导他人练习养生时，应遵纪守法，严格按照国家的法律、法规、职业道德和社会道德标准健康养生，不攻击、不影射政府，不搞个人崇拜、神化自己，不传播宗教、迷信、低俗等影响人们身心健康的言行，要与国家政策法律保持高度一致，营造健康和谐的养生文化氛围，还要做到以下六要点！

- 1、 待人要和气
- 2、 谈吐要文明
- 3、 举止要端庄
- 4、 主动要尽力
- 5、 团结要奉献
- 6、 尊师要守法

道德规范是养生修心的标准规范，希望每位员工和学员牢记在心，并落在生活行动上，在生活中时时完善自己，达到修心养性，成就圆满智慧的人生目标。

# 宗源辟谷·能量养生招生

火爆华东 盛大启航  
邀您体悟 健康人生

辟谷减肥减去疑难杂症 辟谷养生养出身心健康

辟谷养生——让您更健康！

辟谷减肥——让您更窈窕！

辟谷排毒——让您更迷人！

通过辟谷三大调理，您的人生将三百六十度的改变，老公或老婆更喜欢您，朋友、同事更爱戴您，让您的生活从此健康的飞跃人生大舞台！

中心坐落于德清县乾元镇，离千年古刹半月泉（慈相寺）几百米之遥，由“无为能量生命信息创编人、宗源养生智慧文化创立人、自然隐修派丹道养生传人、高级辟谷养生专家、高级中医特色治疗师、高级能量养生指导师、健康教育专家、浙江宗源辟谷·能量养生培训基地创办人丁志明先生管理培训事宜，同时每个学员都会得到丁老师亲授（百度搜索丁志明）。

真传一句话，假传万卷书，培训期间丁老师将抛开理论枯燥的讲课，全身心带大家实践传统辟谷养生的各种能量练习方法，口传心授养生秘法，辟谷期间将带领学员回归大自然，吸纳天地灵气，让心灵释放进入宽广无边之境地，步入天人合一的至高养生境界，启动自身的潜能、超越自我、提升生命灵性层次……顿得无上智慧。

**【辟谷养生减肥特点】**不需要任何产品、仪器、手法、药物、针灸、按摩，真正的双向调节，通过辟谷养生的能量练习达到**极速减肥排毒（7—90 天减 5—90 斤左右）**、清除宿便、焕发青春、激活卵巢、修复子宫、恢复男性功能、促使体内脂肪瘤、囊肿、增生等自然融解而排除；对五高（高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、高体重）风湿病、慢性肠胃炎、各类疑难杂症和慢性疾病都有很好的调理作用，对戒除烟瘾、酒瘾，消除亚健康、现代富贵病带来的各种身心问题。

学员只需接受宗源辟谷导师的信息能量布控、能量催眠及辟谷能量方法练习，就能进入只进水不进食，精力充沛、无饥饿感的辟谷状态！

通过一次的辟谷学习，您将掌握拥有一生健康养生的密钥；长期为您的健康养生做专业咨询和指导。

**时 间：**每月 7 号开班（提前一天报到，详情以网站公告为准）

**咨询地点：**浙江德清县乾元镇环城北路 119 号（党校边）

**咨询电话：**18967297085\18958653682（丁老师）

[www.zrbigu.com](http://www.zrbigu.com)

[www.zyyswh.com](http://www.zyyswh.com)