

中研院氣學社 2021 年度課程簡介

健身(氣功)導引與八卦轉掌 2021 年 2 月 22 日 開課

2021 年 2 月 22 日 ~ 2022 年 1 月 24 日 ; 週一暨週三 ; Time:12:15~13:15 歡迎試聽

課程內容

導引；導氣以和，引體令柔之謂。上古之人因瘴氣濕滯而病，遂以伸展筋骨、動搖肢節以及調和呼吸祛病，是為導引之濫觴。華陀五禽戲是集漢代導引大成的導引功法，內容豐富，功架多有助益於肢體和臟腑調節。詩可采風，唐代詩人柳宗元：「聞道偏為五禽戲，出門鷗鳥更相親」；宋代陸游也有詩句讚嘆：「啄吞自笑如孤鶴，導引何妨效五禽。」，到了清代袁枚亦有「學仙擬作五禽戲，彈指剛償百日災。」之詩句，足見「五禽之戲」在民間受歡迎以及流傳的程度。

先天一炁功影片:<https://www.youtube.com/watch?v=xeExB3A1o0Y&t=5s>

八卦轉掌是八卦掌的母掌，包含了八卦掌的基本掌法以及步法；練習八卦掌對身腰的靈活助益很大，此外八卦母掌的八個掌法是對應人身體的經絡運行，因此走轉八卦是很不錯的健身運動。

教學排程	週一	第一節(15 分鐘)	第二節(20 分鐘)	第二節 (25 分鐘)	上課地點
	新生與舊生同上課	暖身:拉筋(太極導引)， 調整氣息(少林羅漢功)	華陀五禽戲演練	八卦轉掌教學	史語所文物陳列 館地下一樓
	週三	第一節(15 分鐘)	第二節(45 分鐘)		上課地點
	(每月的第二、四週) 新生為主，舊生自由 參加	暖身:拉筋(太極導引)， 調整氣息(少林羅漢功)	華陀五禽戲教學		另行公告
費用	舊生:3,600		新生:4,600		新生滿 7 位開課
備註	若同時加選太極長拳課程，養生(氣功)導引學費優惠；舊生 2,500，新生 3,500。				
教練	牧民老師	武術類國家級教練			

聯絡人 王祥安 Sawang@iis.sinica.edu.tw

翁珮鈞 pcweng@gate.sinica.edu.tw