

中央研究院 陳式心意混元太極拳社

學太極拳其實是來學一個放鬆!請先稍稍閉起眼睛感受一下:

您的肩膀會不會不自覺地聳起緊繃著呢?

打太極拳的過程能幫助我們

(飽受現代生活摧殘的身體)運作得更有品質。

太極拳重要的,不在上課時把招式打得漂亮,

而在學習中放鬆

觀照身體運動而學會回歸平常高壓的生活時

仍然保持輕鬆,猶如稚孩!

以及讓我們長年虛耗的身體,因為練太極拳得以培元養氣

鍛鍊腳力,而日益恢復本來該有的健康。

來這裡看看吧,為了自己那常受忽略卻任勞任怨的身體。

誠心地歡迎您加入我們的行列!

【招生訊息】

試聽說明會時間: 12/15

上課時間: 每週四晚上 18:30~20:30 (歡迎報名加入)

【緣起】以往太極拳常常被年輕人視為老人家在公園裡的運動,但近年來國際醫學界有越來越多有關太極拳的學術研究,發現太極拳在包括肌纖維疼痛和巴金森症等復健方面有相當顯著的效果(見康健雜誌 198 期「[太極運動,全球最夯的復健處方](#)」和「[王琛琛:向世界證明太極拳能緩解疼痛](#)」的報導),而漸漸為部分歐美醫院採用為正式復健項目。除了復健之外,太極拳也因為獨特的、與幾乎其他所有運動迥異的、強調能讓身體放鬆的特性,因此對心臟與副交感神經功能有一定的幫助。(見康健雜誌 148 期「[太極拳,最有效的強心藥](#)」報導。

在這個充滿壓力、整天上班窩在座位裡看電腦辦公、下班後低頭滑手機,忙到全身緊繃渾身毛病的時代,我們誠摯邀請您給自己一個機會,來瞭解打太極拳能夠為您的健康和心靈做些什麼。歡迎您的加入!

【課程內容】一、混元太極內功(纏絲功.放鬆功.尺棒功) 二、陳式心意混元四十八式太極拳 三、推手

【指導老師】張進德教練,陳式太極拳第二十一代傳人,陳式心意混元太極拳第四代傳人。目前擔任新竹工研院、新竹智易科技、台北國父紀念館社區、林口長庚大學、中央研究院等單位太極拳社專職教練(張進德教練太極拳動作示範,請點擊開啟 Youtube 影音:[斜行拗步](#)、[金剛搗確](#))。

一般的太極拳教學,大多數只教拳架(亦即招式),效果比較像是做體操。張進德教練教拳,除了拳架,亦同時注重各種基本功.內功練習.培養和利用體用推手說明拳架,並帶領學員練習瞭解招式當初

設計和應用，在實際對陣時該如何派上用場。這種「知其然知其所以然」的教學方法，對於太極拳學習的深入和層次，有極大的助益。

【主辦單位】中研院陳式心意混元太極拳社

【上課地點】文哲所地下室

【收費】每月(4~5週)1500元

【聯絡人】張昕揚

張進德教練



【課程簡介】

陳式心意混元太極拳

陳式心意混元太極拳是由已故武學大師陳式太極拳十八代傳人馮志強先生所創，集近代陳式太極拳名家十七代傳人陳發科先生及心意六合拳傳人氣功大師胡耀貞先生畢生武學精粹，其行拳要旨在週身纏絲，內纏外繞，周身一家，運行丹田一粒混元氣，積蓄真元之力，以意行氣，內練精氣神，外練筋骨肉，達到身心合一之境。

陳式心意混元太極拳主要由內功、纏絲功、拳法、器械、推手、散手六大部分組成，以纏絲功法與內功為基礎，拳法為核心，器械為輔助，推手為手段，養生與技擊為目的。是一套法理嚴謹之優秀拳種，勤加練習功效卓越。

陳式心意混元太極拳創始者
馮志強先生



混元太極內功

本課程的混元太極內功包括三部分：放鬆功、尺棒功、以及纏絲功。

《放鬆功》最適合現代人的需求，可以將我們從極具壓力的生活中釋放，從源頭去除疾病和不健康。《放鬆功》可以全套單練以放鬆身心，也可以作為輔助練太極拳後的調濟放鬆。它有兩種練法，一是活樁混元沉太極，氣沉足底，植地生根，培養上下相隨的鬆沉混元功夫；二是虛靈混元返太極，練神還虛，虛至虛靈，培養混元一體的虛靈混元功夫。《放鬆功》的功法包括降氣洗臟、左右陰陽、摘星換月、勞宮貫氣，三丹往返，迎風擺柳、天女散花等。

《尺棒功》是一手持木製尺.棒，培養意氣身棒合一的先天混元氣的功法。其精神在砥礪先天混元氣，靜心持棒入平和，定心搖棒調中和，安心運棒致太和。練法以單式為主。功法包括前後擰棒、上下擰棒、左右托棒、十字絞棒，上下捲棒、左右倒棒、滾摩胸腹等。

《纏絲功》是陳式心意混元太極拳特有的一種運動方法，是在意識指導下的內氣流行與外形內纏外繞合一的螺旋運動。其動作是透過螺旋運動將全身從頭到腳主要關節逐一在意念引導下有規律的旋轉，能夠逐一將身體三關九節做旋轉纏繞，使身體肌肉、關節開展，一鬆一緊之間容易的得到運動按摩之效果。

經由太極拳和纏絲功的練習，可使真氣流貫奇經八脈，促進人體陰陽平衡且氣血暢通。它內練意氣，外練肌體，內氣上提時則轉膀旋腕，下行時則轉膝旋踝，縈繞於中盤則通過胸腰腹臀的螺旋纏繞和折疊運化，將週身大的關節固位，漸漸旋活轉順，逐步做到內外合一，上下相隨。例如在做某一單式的纏絲功時，意念由中而發，自內而外地向某一部位集散，外形動作漸漸與心氣相合，內氣緩緩地向預定目標纏繞流注，從而使氣血周流全身，疏通經絡，使肌腱及韌帶產生韌性，久久練習可達到一觸即動的太極化引進擊之勁。

推手

推手是太極拳十分重要的練功方法，也是太極拳有別於其他拳種的一個顯著特徵。

太極推手採用「定步推手」和「活步推手」兩種主要的練習方式，藉由兩人對推的練習形式，來體會如何控制自身平衡，並同破壞對手的平衡。推時務求身體放鬆，使自己「生根」，並利用鬆沈之力將對手「拔根」，身體切不可僵硬，動作才會靈活，勁才會順而不滯。以勁推，不以力推，勁起於地，發於腿，主宰於腰，形於手指，節節貫串。時時留心在腰際，善用丹田，勿使力陷於肩背，而不自知。

打拳是知己，推手是知彼，知己知彼才是活的太極拳，才是真正能用的太極拳。現代人打拳雖然以養生為主要目的，但此道理不能不知。透過推手的練習，也才能驗證自己所打的太極拳問題在哪裡，需要加強補足的方向也能更清楚。因此推手是學習太極拳的一種必要手段，以利於達到養身進而防身的目的。





在北京獲陳項老師指導推手

【上課內容流程】

一、站樁

打拳前先練習站樁，能站、放鬆站亦即練拳架的基本身法。如何立身中正？步法、身法、手法三者之間如何配合以站好站鬆？在此階段，教練將指導學員將身體重心放到腳下卻又不致僵硬，以奠定演練拳架時力量發自於腳下，並往上節節貫串的全身運動的基礎。站樁功的練習方法很多，練習不同的功法便會產生不同的功效，無極站樁功是諸多功法中較為簡單而又非常重要的一種。行無極之功當首推心靜，心靜始能體松，四肢百骸猶如蕩然無存，念中漸呈一派虛無縹緲的空寂之象，惟有一線氣機蘊含之間，待其靜至極時氣機方始流動，氣動則太極生成。所有的氣功功法皆來源於無極之中。行無極站樁功重在意氣合一。氣沉丹田，意念也集中到丹田，由丹田用意微微引導呼吸為意氣相合。丹田位於人體中央，按照陰陽五行學說稱之為“中央戊己土”，行功時將注意力集中在丹田，等於把種子撒到地裡一樣，會逐漸生根開花結果。所以在練功時要意想丹田，閉目內視丹田，耳聽丹田的自由收放，使心神專一，才能達到入靜的練功效果。久守丹田可生氣血、增元氣。所以前人有「抓住丹田練氣功，哼哈二氣妙無窮」的經驗之談。

二、心意混元內功

透過心意混元內功調整呼吸。利用吐納、意念和動作的配合以達到心靜體鬆的狀態。通常此項功法安排在課程前段練習，以達到採氣和熱身的效果。課程結束前，也會心意混元功法來收功。

接著是放鬆功、尺棒功、纏絲功的練習，基本上每週進行一項功法，輪流進行。練習前先站樁一小段時間，透過「無極樁功」的演練，慢慢熟悉太極拳行架時基本身形之要求，即所謂的「中定」。無論是哪一種功法，身體要盡量保持在樁功中定身法之下(重心下沉、全身上下虛領)來練習。若能如此，便能讓氣更順利地運行，並且讓各種功法都是腳、腰、手配合的全身運動。

另外，三種功法的每一式都可以意會成畫單一的圓圈，即最初的「太極」。練習拳架套路，則招招是走變化的圓圈，即「生生不息的太極」。學拳過程的練習，本就是从簡單的動作，漸漸進入相對難的招式的一種過程。

三、陳式心意混元四十八式太極拳套路練習

接下來是套路練習，亦即打拳架。有了前面的身法練習和基本動作的掌握，打起拳來自然很快上手。此時再配合意念帶領動作，在靜、慢、鬆的狀態下行拳走架。

上課過程中，除了指導入門、示範動作之外，也會詳細解說演練每一個招式動作的原始設計精神、和技法使用訣竅。待同學們熟悉招式後，將請同學兩兩一組在緩慢且避免受傷的情況下，互當靶子練習，以加深對拳架的理解，這也同時是一種進入推手前的前置練習。

四、推手練習

每個月固定安排一周練習，以兩人對推方式進行。

初期採用「定步推手」由淺入深，並由教練輪流和學員搭手，讓同學理解推手的方法、過程、和感受太極力量的整體運用。推手的掌握與功力，來自於持續練拳後對拳架的逐漸熟悉，結合在練拳中放鬆和走意程度的體現所綜合出來的，整體表現。

