

中研院氣學社 2019 年度課程簡介-太極長拳

太 極 長 拳

除魅還真解太極 2019 年 1 月 8 日開課 歡迎試聽 (文哲所地下多用途空間)

2019 年 1 月 8 日 ~ 2019 年 12 月 27 日 (計 49 週)；周二、週四、周五；Time:12:15~13:20

- 課程內容
- 長拳者，如長江大海滔滔不絕也(張三丰拳經)；取意走架連綿不斷，拳勢勁路似滔滔江海不絕。
 - 拳者武術也；殺人之技，近代朝健身表演之途發展，在動作外形去除了跳躍撲殺的招式，但其健身的根本仍在走架的勁路所帶來的張弛、臟腑的按摩以及呼吸的調和訓練。
 - 太極長拳：是在太極拳 108 式的架構下以多種武術的勁路來詮釋；因此全部套路包含了太極的八勁(棚、捋、擠、按、採、捌、肘、靠)與化勁、形意、八極、螳螂拳等的丹田發勁等。
 - 我們訓練側重在招式運行中的勁路結構；即令慢打不發勁，每招每式仍須將勁路結構體現，才是對的，有用(健身)的練拳。如何從勁路結構理解太極和運用太極，而非玄論太極，此之謂：**除魅還真解太極。**
 - 訓練的第一要務：避免運動傷害，其次是正確呈現功架與勁路；表現出外走弧線，內走抽絲勁路的太極長拳之特色。
 - 練習太極拳的利益，首在下盤肌力的訓練，也因此可強化氣血循環；再者，太極拳的訓練可以強化肢體的協調與平衡，行氣調心的養生；猶重要的是，太極拳勁路的運作帶來臟腑的按摩是武術對健身的最重要貢獻。

太極長拳部分示範影片:<https://www.youtube.com/watch?v=bwAs2ZgBZ3s&t=10s>

教學排程	2019 年新班	第一節(15 分鐘)	第二節(50 分鐘)		上課地點
	週二、週四 (1 月 8 日開課)	暖身:拉筋(太極導引)， 調整氣息(少林羅漢功)	拳架講解與演練		周二：文哲所地下多用途空間 周四：上課地點另行公告)
	進階班	第一節(15 分鐘)	第二節(35 分鐘)	第三節(15 分鐘)	上課地點
	週五 (1 月 4 日開課)	暖身:拉筋(太極導引)， 調整氣息(少林羅漢功)	椿功、招式動作的調整以及發勁練習	套路演練	另行公告
費用	新班：每期 3000(一年兩期)		舊班：3600 (一年)		新班滿 10 位開課
備註	若同時加選養生(氣功)導引課程，養生(氣功)導引學費優惠 50%；即；舊生 1800+100 元，新生 2300+100 元 (其中 100 元為功夫扇一把)				
	已選太極長拳進階班舊生可免費參與新班學習				

教練	牧民老師	武術類國家級教練
聯絡人	王祥安 鄧賢瑛 翁珮鈞	sawang@iis.sinica.edu.tw sgtpepper0419@gmail.com pcweng@gate.sinica.edu.tw