

中研院氣學社 2019 年度課程簡介-養生導引

養生(氣功)導引-華佗五禽戲與少林基礎拳功 2019 年 1 月 7 日 開課

2019 年 1 月 7 日 ~ 2019 年 12 月 25 日 (計 49 週)；周一、週三；Time:12:15~13:20 **歡迎試聽**

課程內容
導引；導氣以和，引體；令柔之調。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。華佗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。

華佗五禽戲示範影片: https://www.youtube.com/watch?v=Fv_1VUiByZ0

少林基礎拳功，相對於五禽戲導引緩和動作，拳功在強化肌力和肢體的協調運作，運動張力較大；從最簡易的五步拳到少林代表拳種：七星拳；同時為更有趣味的學習，我們也導入了功夫扇，亦可以扇功表現五步拳，爾後也會教全套的太極功夫扇。

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)	華佗五禽戲演練	少林基礎拳功教學	史語所陳列館地下一樓
	週三	第一節(15 分鐘)	第二節(45 分鐘)		上課地點
	(每月的第一、三、五週)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)	華佗五禽戲教學		另行公告
費用	舊生:3600+100(含功夫扇一把)		新生:4600+100(含功夫扇一把)		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 50%，即；舊生 1800+100 元，新生 2300+100 元				
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
 鄧賢瑛 sgtpepper0419@gmail.com
 翁珮鈞 pcweng@gate.sinica.edu.tw