

中研院氣學社 2020 年度課程簡介

| | | | | | |
|---|---|-----------------------------|------------|----------------|----------------|
| 氣學社健身(氣功)導引與陳式養生太極 2020 年 2 月 10 日 開課 | | | | | |
| 2020 年 2/10 日 ~ 2020 年 12 月 28 日 ; 周一暨週三; 時間: 12:15~13:15 歡迎試聽 | | | | | |
| 課程內容 | <p>氣功導引; 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」; 足見「五禽之戲」在民間受歡迎以及流傳的程度。</p> <p style="text-align: center;">先天一炁功影片: https://www.youtube.com/watch?v=xeExB3A1o0Y&t=5s</p> <p>陳式養生太極: 太極拳不僅是武術, 也是健身術、養生術; 它有著獨到的鍛鍊方法, 歸納起來為「練腦、練氣、練身」。三者密切結合, 始而意(腦之所行)動, 繼而內動, 再之外動。實為內外兼修的鍛鍊方法。太極拳的健身, 總的說來是提高身體素質, 適應客觀環境的變化, 增強身體的免疫能力, 從而達到防病、健身, 防身的目的。</p> | | | | |
| 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 | 陳式養生太極 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 |
| | (每月的第單數週三) | 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 | | |
| 備註 | 若同時參加太極長拳課程, 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