

中研院人文太極拳社

8月19日新班招生

(無基礎可!)

報名請洽：
聯絡人：吳秀玲（院本部）
E-mail: pahlwu@yahoo.com.tw



一、研習內容

太極運動十三式(含道家養生五禽戲)：疏活炁血，強化筋骨，釋放壓力，消除疲勞。

基礎內功(守丹、養丹)：養炁蓄炁，日久功深，培元固本。

道家傳統卅七式太極拳架：練氣行氣，舒活身心，紓壓抗壓，吞吐開合，瀟灑自如。

熊經：「百病腰中起」，熊經一式，活絡腰氣，瘦身塑腰，祛病延年。

鳥申：腳是人的第二心臟，鳥申煉炁有根亦練腿功，強化心肺功能。

降魔降心：導引行炁、暢通任督兩脈之基本功夫，煉功透勁，由此入手。

靠山功：氣遍週身、疏活臟腑、益壽延年，煉透勁、鬆字訣，由此著手。

二、師資

邱得勝老師：現任中華國際人文太極總會創會會長，行政院院本部、中央研究院、台北市健康國小班、台大綜合體育館班、中正紀念堂精修班等單位，擔任人文太極拳指導老師，政府及企業高階主管養生/防身顧問。

三、社團練習訴求

「人文太極拳」是在行處坐臥間即可研習並享受身心炁和諧的功夫，異於一般耗氧、耗能量、耗力氣的武術或運動，是內外合一，身心並練，道藝雙修的整體全運動藝術，也是有文化、有內涵、有深度、有廣度的「內家武學」，最適合現代上班族的身心靈大補帖，依理如法勤加練習此養生功法，可達到：改善體質，變化氣質，提升靈性，內外雙修及防身應用的體用兼備絕佳功法。

上課時間：每週三中午 12:00~13:30

地點：中研院精密溫室 一樓中間川堂

費用：每期 12 週，一期新台幣 3600 元

初級班上課內容：

太極運動十三式、傳統三十七式太極拳

進階班上課內容：

傳統三十七式太極拳、推手

