

# 人文太極拳基礎班招生

**新班招生 無基礎可！**  
新生第一期研習太極運動十三式與  
基礎內功

**有基礎者精進拳架**

報名請洽聯絡人：

吳秀玲

E-mail: [phlwu@yahoo.com.tw](mailto:phlwu@yahoo.com.tw)



## 一、 社團訴求

「人文太極拳」是在行處坐臥間即可研習，並享受身心炁和諧、體用兼備的功夫，異於一般耗氧、耗能量、耗力氣的武術或運動，既是內外合一，身心並練，道藝雙修的整體運動藝術，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。

## 二、 師資

邱得勝老師：師承鄭子太極拳創始人鄭曼青宗師門下吳國忠老師，現任中華國際人文太極總會創會會長，在行政院、中央研究院、中正紀念堂精修班、台大綜合體育館等處擔任人文太極拳指導老師，同時也是政府及企業高階主管養生/防身顧問。

## 三、 研習內容

**太極運動十三式**(含道家養生五禽戲)：疏活氣血，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**：練炁行炁，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。

**烏申**：腳是人的第二心臟，烏申煉炁有根亦練腿功，強化心肺功能。

**降魔降心**：導引行氣、暢通任督兩脈之基本功夫，煉功透勁，由此入手。

**靠山功**：炁遍週身、疏活臟腑、益壽延年，煉透勁、鬆字訣，由此著手。

**上課時間**：每週三中午 12：10-13：30

**地點**：中研院精密溫室大樓（院區地圖 ）

**費用**：本期為期 10 週，費用 3000 元

