

中央研究院 陳式心意混元太極拳社

學一個身體放鬆. 快快快!加入我們的行列!

練拳的過程能將身體質量變更Q彈、猶如稚孩!更可以培元養氣、抵耐高壓!

來這裡看看動動,鬆身養氣.誠心地歡迎您!

【招生訊息】

上課時間: 2023/12/07 初級班開課中(每週四晚上 18:30~20:30)

上課地點:文哲所地下室 聯絡人:生醫所 董春芳
(julia@ibms.sinica.edu.tw)

學費:1500元(月費) 歡迎隨時報名加入

【緣起】太極拳常常被人視為老人家在公園裡的運動,但近年來國際醫學界有越來越多有關太極拳的學術研究,發現太極拳在包括肌纖維疼痛和巴金森症等復健方面有相當顯著的效果(見康健雜誌198期「[太極運動,全球最夯的復健處方](#)」和「[王琛琛:向世界證明太極拳能緩解疼痛](#)」的報導),而漸漸為部分歐美醫院採用為正式復健項目。除了復健之外,太極拳也因為獨特的、與幾乎其他所有運動迥異的、強調能讓身體放鬆的特性,因此對心臟與副交感神經功能有一定的幫助。(見康健雜誌148期「[太極拳,最有效的強心藥](#)」報導。

在這個充滿壓力、上班看電腦辦公、下班後滑手機,忙到全身緊繃,我們誠摯邀請您給自己一個機會,來瞭解打太極拳能夠為您的健康和心靈做些什麼!

【指導老師】張進德教練,陳式太極拳第二十一代傳人.陳式心意混元太極拳第四代傳人。目前擔任新竹工研院、新竹智易科技、台北國父紀念館社區、林口長庚大學、中央研究院等單位太極拳社專職教練(張進德教練太極拳動作示範,請點擊開啟 Youtube 影音:[斜行拗步](#)、[金剛搗碓](#))。

一般的太極拳教學,多數只教拳架(亦即招式),效果比較侷限。張進德教練教拳,除了拳架,亦同時注重各種基本功.內功練習.培養和利用體用推手說明拳架,並帶領學員練習瞭解招式當初設計和應用,在實際對陣時該如何派上用場。這種「知其然知其所以然」的教學方法,對於太極拳學習的深入和層次,有極大的助益



張教練

【課程內容】 一、混元太極內功(纏絲功.放鬆功.尺棒功) 二、陳式太極拳老架(示範影片[陳式心意混元太極炮錘 38 式](#)) 三、推手

【拳法介紹】 陳式心意混元太極拳是由已故武學大師陳式太極拳十八代傳人馮志強先生所創,集近代陳式太極拳名家十七代傳人陳發科先生及心意六合拳傳人氣功大師胡耀貞先生畢生武學精粹,其行拳要旨在週身纏絲,內纏外繞,周身一家,運行丹田一粒混元氣,積蓄真元之力,以意行氣,內練精氣神,外練筋骨肉,達到身心合一之境。陳式心意混元太極拳主要由內功、纏絲功、拳法、器械、推手、散手六大部分組成,以纏絲功法與內功為基礎,拳法為核心,器械為輔助,推手為手段,養生與技擊為目的。是一套法理嚴謹之優秀拳種,勤加練習功效卓越。

本課程的混元太極內功包括三部分：放鬆功、尺棒功、以及纏絲功。

《放鬆功》適合現代人的需求,可以將我們從極具壓力的生活中釋放,從源頭去除疾病和不健康。《放鬆功》可以全套單練以放鬆身心,也可以作為輔助練太極拳後的調濟放鬆。它有兩種練法,一是活樁混元沉太極,氣沉足底,植地生根,培養上下相隨的鬆沉混元功夫;二是虛靈混元返太極,練神還虛,虛至虛靈,培養混元一體的虛靈混元功夫。

《尺棒功》是一手持木製尺.棒,培養意氣身棒合一的先天混元氣的功法。其精神在砥礪先天混元氣,靜心持棒入平和,定心搖棒調中和,安心運棒致太和。練法以單式為主。功法包括前後擰棒、上下擰棒、左右托棒、十字絞棒,上下捲棒、左右倒棒、滾摩胸腹等。

《纏絲功》是陳式心意混元太極拳特有的一種運動方法,是在意識指導下的內氣流行與外形內纏外繞合一的螺旋運動。其動作是透過螺旋運動將全身從頭到腳主要關節逐一在意念引導下有規律的旋轉,能夠逐一將身體三關九節做旋轉纏繞,使身體肌肉、關節開展,一鬆一緊之間容易的得到運動按摩之效果。

《推手》推手是太極拳十分重要的練功方法,是一種體現太極拳是否練對練熟的技法,透過與教練或同學搭手.接觸感受對方的來歷而去了解自己手是否太過用力,全身力量是否有平衡運用。

【您將可以學到】

- 一、 正確站樁:打拳前先練習站樁,能立身中正並放鬆站姿,讓步法、身法、手法三者完美配合,如何意氣合一,亦即練拳架的基本身法。
- 二、放鬆功、尺棒功、纏絲功的練習,基本上每週進行一項功法,輪流進行。
- 三、心意混元內功:透過心意混元內功調整呼吸。利用吐納、意念和動作的配合以達到心靜體鬆的狀態。
- 四、推手練習:每個月固定安排一周練習,以兩人對推方式進行。上課過程中,解說演練每一個招式動作的原始設計精神、和技法使用訣竅。待同學們熟悉招式後,將請同學兩兩一組練習,以加深對拳架的理解,這也同時是一種進入推手前的前置練習。