

# 人文太極拳招生

1月3日新班開始

報名請洽聯絡人：吳秀玲

Contact: Patricia WU

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



您是否：  
工作忙碌、壓力大、用腦過度？  
感覺腰酸背痛、四肢冰冷嗎？  
您嚮往武術？對氣功有興趣嗎？  
想不想靜下心來、讓身心平衡？

**來練太極拳吧！  
尋求身心靈和諧**

## 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，異於一般耗氣、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」最適合做研究、行政人員的身心靈大補帖。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

**無基礎**：太極道功十三式（含道家養生五禽戲）、基礎內功（守丹、養丹）、熊經、鳥申、降魔降心

**進階**：道家傳統卅七式太極拳架

- 上課時間：每週三 (Wed.) 中午 12:10-13:30
- 地點：中研院精密溫室大樓穿堂（院區地圖 [27](#)）
- 費用：本期自 1/3 至 327，為期 12 週，費用 3600 元

