

# 樂活養生太極拳

**授課教師** 劉燦雲 師承陳氏太極第十九世傳人黃建豪。陳家溝陳氏太極拳協會專任教練。淡水社大／內湖社大陳氏太極拳講師。

**課程理念** 太極拳適合男女老少，不需特殊裝備、專門場地；最可貴的是，它可練上一輩子，既修身又養性，可說是對身心靈投資報酬率最高的運動之一。本課程係針對無任何拳術基礎者特別設計，以培養凝神練氣、鬆柔關節、活化經絡為課程主要目標。因此對初學太極的同學而言，最重要是先學習放鬆，透過鬆身活筋，讓身體調整到自然鬆柔的狀態，接著再正式導入正確的拳招架構，配合自然鬆柔的身心，必能從容進入樂活養生的人生新境界。

**授課方式** 本課程上課分兩階段進行，前半段以拉筋、鬆身等功法將學員身體九大關節完全鬆開，再輔以站樁培氣，以開發身體能量；後半時段則以拳架功法，體會太極鬆活之樂。

## 課程大綱

週次	單元主題
1	樂活太極簡介 拳架：起式
2	拳架：雙手按
3	拳架：太極式
4	拳架：跨步
5	拳架：撩掌
6	拳架：翻掌
7	拳架：捋
8	拳架：揉
9	社區本位公共論壇

週次	單元主題
10	拳架：撒單鞭
11	拳架：抄手式
12	拳架：提手上式
13	拳架：白鶴亮翅
14	拳架：攙膝出掌
15	拳架：回手看
16	拳架：併步合掌
17	拳架：總複習
18	成果展週

**招生人數** 25 人為上限。

**學分費** 3 學分，3000 元。

**備註** 上課請著寬鬆運動衣褲及運動鞋，並自備暖身用瑜珈墊。