

## 陳家溝太極拳—養生內功十三勢（初階）

授課教師 楊定傑、劉燦文

教師簡介 楊定傑：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 / 中正紀念堂陳氏太極拳講師。

劉燦文：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。淡水社大陳氏太極拳講師。

課程理念 太極拳是門歷經千錘百鍊，最古老又最能練養合一的好功法。它適合男女老少，不需特殊裝備、專門場地。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。

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；後半時段則以拳架行氣、拆解運用及推手等功法，以體會古傳太極體用之妙。

課程介紹

| 週次 | 單元主題     | 週次 | 單元主題        |
|----|----------|----|-------------|
| 1  | 陳氏太極老架簡介 | 10 | 拳架：複習 1~7 招 |
| 2  | 拳架：起式    | 11 | 拳架：倒捲肱      |
| 3  | 拳架：金剛搗碓  | 12 | 拳架：閃通背      |
| 4  | 拳架：懶紮衣   | 13 | 拳架：雙擺足      |
| 5  | 拳架：抱虎歸山  | 14 | 拳架：當頭炮      |
| 6  | 拳架：單鞭    | 15 | 拳架：金剛搗碓     |
| 7  | 拳架：金剛搗碓  | 16 | 拳架：合太極      |

|   |          |    |        |
|---|----------|----|--------|
| 8 | 拳架：白鶴亮翅  | 17 | 拳架：總複習 |
| 9 | 社區本位公共論壇 | 18 | 成果展週   |

**學員條件** 對太極功法有興趣，有志強身健體達到身心整合者，不分年齡，竭誠歡迎加入。

**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，制服可依據個人意願購買，並請備暖身用瑜珈墊。