

## 陳家溝太極拳—養生內功十三勢 (進階)

授課教師 劉燦雲、陳品陵

教師簡介 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 / 中正紀念堂陳氏太極拳講師。

陳品陵：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	起式、金剛搗碓、懶紮衣	10	掩手捶、抱虎歸山、單鞭
2	抱虎歸山、單鞭、金剛搗碓	11	雲手、高探馬
3	白鶴亮翅、擡膝拗步	12	右分足、左分足、雙風貫耳
4	斜行單鞭、如封似閉	13	左蹬一跟、前堂拗步、擊地捶
5	擡膝拗步、掩手捶、金剛搗碓	14	踢二起、切地龍
6	撇身捶、背折靠	15	上步七星、下步跨虎

7	指襠捶、肘底看拳	16	雙擺足、當頭炮
8	倒捲肱、閃通背	17	金剛搗碓、合太極
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。