

## 704 太極轉脊功基礎

**授課教師：**劉興漢 老師

**學經歷：**中原大學機械系畢業，從事研發工作 29 年，十數年前因工作壓力，慢性病纏身，雖求醫服藥，仍衰弱不振，因緣際會，隨陳紫薇老師習太極導引二年，後隨黃英雄老師學楊家、陳氏太極至今 18 年有餘，老師皆盡心力指導，此恩不忘；餘時旁學傳統瑜珈、養生功法、中醫原理…等。久而久之方覺拳理與中醫辨證，氣血說法實為一體，氣為血之帥，血為氣之母，練拳時氣佈全身推動血之運行，而血帶氣行，將身體不通堵塞處打通，再加上身體高低起伏，扭曲拉伸則鬆筋正骨再配合呼吸吐納，陰陽變換，身體合於自然之道建康自來。然多年練拳心得，余深記二句：練拳要事一為「練拳不練功，老來一場空」及「拳打千遍其神自現」，前者謂練拳前奏，練功熱身的重要，後句謂練拳貴在有恆方能有成，近年自覺練功頗有一些心得，想以此分享身體不適及有意願學習太極拳者。

**現任：**新店崇光社大講師及專心習拳養生

**課程時間：**週一上午 9：00～11：50

**課程理念：**快樂學習是我教課理念，初學太極時曾見多人因不堪習拳之苦，半途而費。追求健康，是人的本能，如有一套簡節有效的方法，再集合一群志同道合的人逐步練習，育教於戲，當可尋回快樂健康人生。一般武術教法，師傅引進門後，再苦練勤修，但本課程教法是希望能在快樂舒適中一步一步調理身體，有所獲時自然就有求學興趣了。

**課程效益：**太極本就是一種生活態度，有陽就有陰，有陰就有陽，陰陽勿換，循環不已，人生也是如此，無人會永遠站在浪尖，總有後進前推。但明此理，無怨無悔，此乃中國自古的道家思想，柔克剛，不足勝有餘，月滿則缺，人滿則弊，太極拳理是希望以此哲理溶入拳理中，達到克敵致勝的祕訣，如能因為習太極不但在生理上能得到健康，也能在心理獲得某些自然之理平衡身心，這就是收穫。

**課程進行：**本班為初階班所以注重基礎功法練習，先鬆肩式五式，再練習八段錦部份動作，再轉脊功第一，二，三段後排打全身經絡，再練氣及纏絲腳練法 臺步練法，再習鄭家太極前 13 式。

**成績評量：**上課報到率佔 20%，以對基本功法熟習成度佔 50%，領悟程度佔 30%。

**選課要求：**對健康追求有積極追求者。

**推薦書目：**氣的樂章，王唯工著。

**學分費：**(三學分)、水電費 100 元

**課程大綱：**

週次	主題 / 內容
第一週	自我介紹及太極拳養生原理說明，轉脊功介紹及由來
第二週	基礎功法：鬆肩五式，轉脊功第一段，轉脊功第二段，轉脊功第三段 八段錦部份動作 纏絲腳及臺步練法
第三週	基礎功法：鬆肩五式，轉脊功第一段，轉脊功第二段，轉脊功第三段八段錦部份動作 纏絲腳及臺步練法
第四週	基礎功法：鬆肩五式，轉脊功第一段，轉脊功第二段，轉脊功第三段八段錦部份動作 纏絲腳及臺步練法
第五週	基礎功法：鬆肩五式，轉脊功第一段，轉脊功第二段，轉脊功第三段八段錦部份動作 纏絲腳及臺步練法
第六週	基礎功法：鬆肩式，轉脊功第一段，轉脊功第二段，轉脊功第三段八段錦部份動作 纏絲腳及臺步練法
第七週	基礎功法：鬆肩式，轉脊功第一段，轉脊功第二段，轉脊功第三段八段錦部份動作 纏絲腳及臺步練法
第八週	基礎功法：鬆肩式，轉脊功第一段，轉脊功第二段，轉脊功第三段八段錦部份動作 纏絲腳及臺步練法
第九週	【公民素養週】基礎功法：鬆肩式，轉脊功第一段，轉脊功第二段，轉脊功第三段
第十週	基礎功法：鬆肩式，轉脊功第一段，轉脊功第二段，轉脊功第三段，纏絲腳及臺步練法鄭家太極拳
第十一週	基礎功法：鬆肩式，轉脊功第一段，轉脊功第二段，轉脊功第三段，纏絲腳及臺步練法鄭家太極拳
第十二週	基礎功法：鬆肩式，轉脊功第一段，轉脊功第二段，轉脊功第三段，纏絲腳及臺步練法鄭家太極拳
第十三週	基礎功法：鬆肩式，轉脊功第一段，轉脊功第二段，轉脊功第三段，纏絲腳及臺步練法鄭家太極拳
第十四週	基礎功法：鬆肩式，轉脊功第一段，轉脊功第二段，轉脊功第三段，纏絲腳及臺步練法鄭家太極拳
第十五週	基礎功法：鬆肩式，轉脊功第一段，轉脊功第二段，轉脊功第三段，纏絲腳及臺步練法鄭家太極拳
第十六週	基礎功法：鬆肩式，轉脊功第一段，轉脊功第二段，轉脊功第三段，纏絲腳及臺步練法鄭家太極拳
第十七週	基礎功法：鬆肩式，轉脊功第一段，轉脊功第二段，轉脊功第三段，纏絲腳及臺步練法鄭家太極拳
第十八週	基礎功法：鬆肩式，轉脊功第一段，轉脊功第二段，轉脊功第三段，纏絲腳及臺步練法鄭家太極拳