

## 707 元門太極拳入門

**授課教師：**徐偉 老師

**學經歷：**文山社大元門太極拳班、圓山聯誼會太極拳班、淡江大學教職員養生氣功班、華梵大學覺有情社元門太極拳、江之翠南管樂團團練元門太極拳班、宏達電元門太極養生班、臺北市立聯合醫院松德院區太極元門太極拳班。

**現任：**文山社大元門太極拳入門班、板橋社大元門太極拳進階班、圓山聯誼會太極拳班、新店花園新城社區元門太極拳班。

**Blog：**手繪 & 太極

<http://hsuwei2.pixnet.net/blog>

**課程時間：**週五晚上 7:00~9:30

**課程理念：**1.結合中國傳統的導引術與吐納術，注重身體、呼吸、意念三者的協調練養。2.元門太極擁有獨特的縱軸斜向的提襠呼吸法。行拳時，著重筋骨開展、藉由肢體的開闔升降，引體導氣、帶動脊椎甩擺、提升臟腑功能、強化免疫系統。

**課程效益：**借拳架行氣、循竅鼓盪，纏繞周身、行圓形運動，行拳間，力求動中攝心、煉氣入定，採氣、煉氣、養氣以運化，達到調心、養身、定性之目的，是能夠身心放鬆、強身健體、內外兼修的一門好功法。

**課程進行：**教師示範，分組練習、個別指導。

**成績評量：**學員出席率 50%、課堂討論 30%、學習態度 20%

**選課要求：**對養生、健身有興趣者，無基礎可。上課請著便於運動的寬鬆衣、褲、鞋，自備水、毛巾。

**推薦書目：**正身：元門 38 式太極拳入門功法(附贈 DVD)

**學分費：**(三學分)、水電費 100 元

**課程大綱：**

週次	主題 / 內容
第一週	暖身(太極柔功)、縱軸斜向的提襠呼吸法、拍打功、太極收功
第二週	暖身(太極柔功)、縱軸斜向的提襠呼吸法、拍打功、太極收功
第三週	(1)太極起勢－預備式(功前準備)
第四週	(1)太極起勢－起式(作揖禮及開門)
第五週	(2)攬雀尾·龍形(五步八法)
第六週	(2)攬雀尾(右龍形)
第七週	(2)攬雀尾(撈月、獻瑞式)
第八週	(2)攬雀尾(戲水式~吐珠式)
第九週	<b>【公民素養週】</b> 元門太極：開發身心靈的養生運動
第十週	(1)~(2)勢複習
第十一週	(3)提手勢·蛇形(圈手式~崩手落地式)
第十二週	(3)提手勢·蛇形(搖尾式~齒手回身式)
第十三週	(4)白鶴亮翅勢·鷹形(亮翅式)
第十四週	(4)白鶴亮翅勢·鷹形(展翅摩云式)
第十五週	(5)摟膝斜行勢鷹形(摟膝拗步)
第十六週	(6)合太極
第十七週	(3)~(6)勢複習
第十八週	總複習與盤架練習