

日期： 2017年11月15日（星期三）  
時間： 晚上6:30 - 8:00  
講者： 中華太極智慧學院院長  
楊雲中先生

# 房地產、基建及建造業興趣小組

## 晚間研討會

### 題目： 太極文化·養生·減壓 講座



© Hong Kong Institute of Certified Public Accountants, 2017. All rights reserved.

## 太極拳

世界上最完美的運動。將氣功，武術，體操，哲學，文化，技擊，健身等融為一體的運動。



## 一、世界眼中的太極

1. 身心完美運動
2. 有氧健康運動



## 二、太極文化

1. 太極中華同出而異名
2. 文化演變
3. 道學清淨無為，佛學不空之空，儒學太和至中，一脈相承
4. 太極文化追求：健康長壽，和諧自控，自由自覺，美滿平等
5. 中華道統，“法天擇地，知內達外”



### 三、太極拳

1. 汲取了傳統心學、氣學、易學學說，融合了武道，丹道，醫道道法，創大乘上善的拳理拳法
2. 是中華文化的載體、鑰匙，實證，法寶
3. 其養生功效最完美，最顯著。
4. 理就是太極思維，事是太極拳功夫



### 四、太極修養

中正安舒，得機得勢，謙虛禮讓，不卑不亢，  
靈活轉換，自然端莊，包容開放，文武兼備，  
和諧不爭，覺知明靈，胸懷寬廣，正氣浩然，  
大公無私……



## 五、太極拳理

### (一) 人體太極釋義

- 0 無極： 原始混元氣
- 1 太極： 人的混元氣
- 2 陰陽： 神與氣
- 3 三才： 精氣神
- 4 四相： 兩肩兩胯
- 5 五行： 五臟



## 五、太極拳理 (續)

### (一) 人體太極釋義 (續)

- 6 六合： 肩胯合、肘膝合、手腳合外三合，  
頭胸腹內三合
- 7 七星： 肩胯肘膝手腳頭
- 8 八卦： 頭腹眼耳手腳股口
- 9 九宮： 九節竅，腳膝胯，腹胸頭，肩肘手
- 10 十圓： 鬆空圓滿



## 五、太極拳理（續）

### （二）太極思維

陰陽中涵三為一，五步思維

1. 陰極生陽，陽極生陰
2. 陰陽互生，互不生
3. 陰中有陽，陽中有陰
4. 陰不離陽，陽不離陰
5. 陰即是陽，陽即是陰



## 六、太極養生

文化回歸生命，修養提升心靈。

### （一）修養原則

1. 內外俱練，以內為主
2. 動靜相兼，以靜為主
3. 練養結合，以養為主



## 六、太極養生（續）

### （二）修養目標

由病人、常人，強人，超常人最後到完人。完人標準是性格完整，人格完美，道德完善，智能完備。整體練練整體，活到老練到老。

## 六、太極養生（續）

### （三）練習太極拳的好處

1. 激活自身修復系統
2. 有效減壓 精神快樂
3. 大腦清晰
4. 增強視力
5. 疏通經絡
6. 放鬆神經系統
7. 增強心臟功能
8. 強健血管
9. 防止心肌梗塞
10. 通暢血液循環
11. 治愈三高
12. 減少五臟疾病
13. 增強筋骨
14. 強腰固腎
15. 身心輕安
16. 塑形體美容
17. 延年益壽

## 六、太極養生（續）

### （四）練功功效

1. 頭：消除壓力，神志清晰，記憶增強，睡眠安穩，精力充沛
2. 目：眼睛有神，清澈明亮
3. 口：健齒活舌，津如泉湧
4. 胸：胸懷寬廣，心情舒暢
5. 胃：食欲增強，味覺提升



## 六、太極養生（續）

### （四）練功功效（續）

6. 腹：腹部充斥，腹肌有力
7. 手：指梢飽滿，活動靈活
8. 腳：行走輕健，靈活不滯
9. 腰：腰部充斥，活動有力
10. 整體：柔中透剛，形鬆意充



## 七、養生太極

### (一) 練拳先從站樁始

太極莊：身具天地人，中藏乾坤柱，透天與徹地，混元一氣固。

### (二) 太極運掌

兩手摸魚固腎腰，五癆七傷百病消，呼吸定息練神氣，屈膝下腰水火交。

### (三) 太極四手

排山倒海，銅牆鐵壁，星落九天，力推華山。



# 答問環節





# 謝謝