



# 中華太極智慧學院

## 太極養生班

以養生健康為目的 以基礎功法為入門

太極拳是我中華民族修身文化的法寶，太極拳是世界上唯一能將氣功、武術、體操、哲學、文化、智慧、技擊、健身等融為一體的最完美運動。承載著中華文化的心要，是打開中華文化寶藏的鑰匙。其養生健身開智效果在眾多拳種之中最為顯著。深受中國乃至全世界智慧人們的喜愛。

太極拳是以太極整體生命觀為理論，以八門五步為功法，以武拳文練為修行，由武術武功入武道。通過靈覺、心知、氣運、形動的整體鍛鍊，鍛鍊人的精、氣、神、形的整體性，達到身心、性情、內外的和諧平衡。

### 教學內容

功法	七星八步	日月採氣功
內容	頭星（自然步）肩星（後坐步） 肘星（虛步）手星（弓步）胯星（撲步） 膝星（獨立步）足星（扣擺步）收勢（歇步）	中定莊（八要訣）調息法（八法）採氣法（提踵托天、單手貫頂、開機通竅）收勢
功效	調形調氣 布星定位 抻筋拔骨 暢通筋脈 練手眼身法步 使身形合度 姿勢合法 動作協調	強身壯體 鬆形淨意 凝神聚氣 增益智能 調氣養心 延年益壽 練神意氣合 強化消化、循環、 神經系統功能

**上課時間** 2017年12月9日—2018年3月3日逢星期六 14:00-15:30

**\*共12堂課（2018年2月17日暫停一堂）**

**上課地址** 中華太極智慧學院（九龍青山道608號榮吉工業大廈A座10樓1002室）

**課程導師** 楊云中 中華太極智慧學院院長 劉德文 中華太極智慧學院教練

**課程學費** HKD 2800/人 兩人同行減 HKD 200/人

**報名電話** 2575 5515 羅小姐

歡迎各位報名參加！

中華太極智慧學院有限公司

地址：香港九龍荔枝角青山道608號榮吉工業大廈A座10樓1002室

電話：2575 5515 / 2735 1028

傳真 2735 1029

電郵：taijiwm@gmail.com

網址：www.rstaiji.com