

東嶽太極拳之五功八法 工作坊

東嶽太極拳誕生於千年之交的東岳泰山，其中「五功八法」是太極拳的基礎，亦是核心精華所在。學習太極拳可以強身健體，掌握調控心境方法，透過工作坊你可從身體動作，心靈感受，精神調節三方面，體驗它為身體帶來的正面改變。

● 導師授課：

日期：2013年10月12日至12月21日（逢星期六）
【2013年11月16日暫停課節】

時間：晚上6:15至7:45 共十節

地點：塔冷通心靈書舍
九龍油麻地窩打老道20號金輝大廈1樓6室
【港鐵油麻地站B2出口對面】

內容：學習五功八法，包括「無極樁、懷抱日月、旋轉乾坤、三才式」，和「倒卷肱、雲手、野馬分鬃、擡膝拗步、金雞獨立、左右分腿、掩手肱捶、攬雀尾」

對象：會員、組員及組長

導師：董大雄先生 — 八卦掌第六代傳人、東岳太極拳傳人，國家一級運動員。

名額：12人 【如報名人數超出名額，將以抽籤決定，並於截止報名後公佈取錄名單】

費用：免費

為鼓勵積極參與，參加者需於第一節繳付按金\$500，若出席率達80%或以上，按金將獲全數退回，否則每節缺席將扣取\$50。

截止報名日期：
2013年9月28日

● 練習時段：

日期：2013年10月15日至12月17日（逢星期二）

時間：晚上7:30至9:00 共十節

地點：聖公會聖保羅堂牧民中心
中環己連拿利一號華昌大廈2字樓

▲ 備註：

- ※ 參加者必需出席「導師授課」及「練習時段」兩部份，合共20節
- ※ 除課節及練習時段外，參加者需願意每星期自行安排一次課餘練習
- ※ 上課及練習時請穿著柔軟運動鞋及鬆身服飾，及自備飲用水
- ※ 導師以普通話授課，並設有即時粵語傳譯，故參加者普通話水平不拘
- ※ 練習時段由組長帶領

報名方法：
◇ 網上報名
◇ 電郵通知 info@dwd.org.hk，或
◇ 填妥報名表格，並圖文傳真至 2124 1000 或 2332 8255
◇ 郵寄報名表格至「九龍油麻地南京街8至20號德惠行402室」

查詢：請電 9094 6592

本會收到申請資料後，會作個別回覆

東岳太極拳之五功八法工作坊

東岳太極拳之五功八法簡介

東岳太極拳誕生於千年之交的東岳泰山，東岳太極拳「源於中國，屬於世界」，其宗旨是尚武崇德，修身養性，傳承文化，光大武術。東岳太極拳在繼承優秀傳統文化的基礎上，博采眾長，兼容並蓄，融匯傳統太極拳主要流派及其他武術門派的功法、技理，選精拔萃，求真創新，承中國武術之精髓，傳中華文明之風韻，凝聚著創編者門惠豐、闞桂香兩位教授畢生武術教學、科研的成果和心血，成為當代中國武術百花園中一道亮麗的風景。

練習太極拳有健心的功效，它能使人在心理、生理方面都達到一種穩定、平衡的狀態，有助於解除抑鬱者的心境、思維和身體功能障礙，有效減輕負面情緒帶來的身心傷害，並建立正確的人生觀。

工作坊的主要內容為東岳太極拳的五功八法，它是太極拳的基礎，亦是其核心內容，是太極的精華所在。透過工作坊你可從太極拳的基礎去學習和感悟，並從身體動作，心靈感受，精神調節，三方面去感受太極給你帶來的快樂與正面感受，恢復身體的自我調節，找回健康的自我。

導師介紹：董大雄先生

八卦掌第六代傳人、東岳太極拳傳人，國家一級運動員。

師承：中國專家委員會委員、武術最高段位九段、東岳太極拳創始人 — 門惠豐；
中國武術十大名教授之一、武術最高段位九段、陳式太極拳傳人 — 闞桂香；
國家級非物質文化遺產傳承人、八卦掌第五代傳人 — 任文住。

曾在韓國、香港、浙江、北京等國內外武術競賽中榮獲獎項，包括第六屆香港國際武術比賽最高獎項「全能王中王」、韓國國際武術錦標賽個人全能冠軍等單項冠軍共 38 次。

本科就讀於北京體育大學武術學院，主要學習武術授課的方式與方法，課程編排與設計，並且研究從人體生理學，人體力學，人體解剖學等科學的方式分析武術動作，科學系統的指導教學。在校期間為北京樂城國際學校擔任武術教練，北京體育大學武術協會會長，並且每週定期在學校組織武術教學，不定期的會在學校週邊社區、學校等開展武術和太極拳等培訓班。畢業後工作於燕達國際健康城，帶領團隊從事企業員工的太極培訓，曾開展多期太極培訓班，開始教學至今曾接觸來自不同階層的人士，累積了豐富的教學經驗。

東嶽太極拳之五功八法 工作坊

「東嶽太極拳之五功八法」報名表格

姓名：
會員證號碼：
聯絡電話：

- 報名後我們將個別聯絡你。

成功報名後，必須遵守以下要求：

- ▲ 務請準時出席所有課節，如遲到超過 15 分鐘者作缺席計算。
- ▲ 如要退出需於開班前至少一星期提出。
- ▲ 保持出席率在 80%或以上。

倘未能達到上述要求，參加者於未來六個月內的活動申請將不獲接納