

## 太極拳課程

(此課程與 Elite Bridge Business Consultancy 合辦)

### 介紹

太極拳是一種源於中國的傳統武術，源遠流長時至今日，經已推廣普及至世界各地，成為一種有效強身健體的運動。太極拳結合了身體運動、呼吸調節及冥想技巧，旨在提升身心健康，所以十分適合生活繁忙、工作緊張的城市人鍛煉；尤其是缺少運動的人士。通過鍛煉，使全身各關節和筋腱得到適當的牽拉和負荷，對身體有莫大益處。本班旨在讓參與者了解太極的基本姿勢、動作及其背後的哲學，並通過練習增強身體的柔韌性、平衡感和專注力。



### 內容

**基本動作學習：**教授太極拳的基本姿勢和動作，幫助學員掌握正確的練習方法。

**呼吸與冥想：**介紹太極的呼吸技巧及冥想方法，促進身心放鬆。

**實踐與應用：**通過實際練習，增強學員的運動能力和自我防衛意識。

**文化背景：**簡介太極的歷史及其在中國文化中的地位。

目標是提升學員的身體素質，增強柔韌性和力量。幫助學員減壓，改善心理健康。培養學員的專注力和靜心能力和促進社交，增強學員之間的交流與合作。



### 對象

- 成人組 (18 歲或以上)

## 導師簡介

### 江師傅

自幼被家父送至武當，歸宗武當，自古武當派門規甚嚴，功夫更是秘不外傳，師傅始終持之以恆，虛心求教，久經師門師父考驗，加上自身基礎良好，終得師傅授之真傳。尤精武當太乙五行拳，武當三豐太極拳，武當劍等及道家養生功法。多次帶隊參加世界比賽獲得金獎。



## 特點

優點：簡單、易學、輕鬆

功效：可達致強身健體

## 備註

- 此課程與 Elite Bridge Business Consultancy 合辦，由 Elite Bridge Business Consultancy 派出合資格教練教授。
- 學員穿著運動服出席

