

張春桃在太極中領會成長

校園健康人物

柔中帶剛的拳法劃破了天際，每天清晨總有一群熱愛運動的人比你還要早起，在體育館前打太極拳，其中一位是統計系教授張春桃，透過太極拳，她找到了力與美的完美結合。

起初只是為了身體健康，還帶點減肥的愛美動機加入了淡水太極拳協會，張春桃一握拳，就連續打了十多年的太極。每天早上5點半就得要起床，才趕得上6點的練習時間，張春桃說，最難熬的是冷冽的冬天，支持她堅持下去的動力，是自從打太極後，身體機能的改變，「別小看每個動作緩慢，看似運動量不大，裡頭卻暗藏玄機。」藉由運氣與扎實的步驟，每次收功總是全身流汗、通體舒暢，「透過氣與力道的調合，改善了新陳代謝的運作、讓內分泌平穩，從內部機能調節正是太極和一般運動不同之處！」張春桃說她最大的收穫，是透過每天的馬步訓練，不僅提升她腳部的肌耐力，也讓她上課久站不再是問題。她說：「雖然十年的動作都一樣，但隨著體會的不同，在協調度與深層的感受，都有所成長。」（文／陳頤華、攝影／區迪恆）



淡江時報社