

## 體育課興趣選項新開課程

學生新聞

【記者黃冠萍報導】您相信氣功可以療病嗎？您相信氣功可以修心養性嗎？您相信氣功可以擁有什么？您相信氣功可以療病嗎？本學期體育課興趣選項新開了一門「太極拳的基礎」課程，招收人數為六十人，對身心大有好處，希望對同學不管在身體或心理方面都能有所幫助。

本學期的課程主要內容為：一、基本功法，二、太極氣功十八式，三、楊門太極刀三十二式。除了基本的呼吸吐納之外，李老師另外也在課程中加入了太極刀及太極棍的練習，她表示，因為只練呼吸似乎是非常枯燥乏味的，所以她加了一些比較活潑的課程，讓學生能體會氣功的樂趣。

此外，李老師強調，修習氣功時要能靜、放鬆且無慾，若心不能靜，是很容易走火入魔的，所謂走火入魔即容易產生幻覺或異想，李老師說：「那種感覺就像你回上課，看到觀世音菩薩或練氣功沒多久，就看到一個學生沒吃、神也開始吐納了，嚇了她一大跳，問才知原來那個學生沒吃早餐，可見空著肚子練氣功也是很容易走火入魔的。」

李頤老師二十年前即常閱讀有關氣功的書籍，直到五、六年才開始親身接觸氣功，她說：「學氣功要懂得平常心、調心，調吸即調整呼吸，而調心就是帶一顆平常心，慈悲心及奉獻的心，正是因為如此，所以學氣功的人都較能控制自己的情緒。」

除了修心養性的外，學氣功還有多其他的，好處，像治病就  
是相當神奇的一項，李老師可開心他說：「我之後，一個朋友，傷  
本來脊椎受了傷，現還老，李老師最重，是學氣功，走呢？學氣功  
竟痊癒了，好處還老，李老師最重，是學氣功，走呢？學氣功  
學氣功的好處，李老師最重，是學氣功，走呢？學氣功，走呢？學  
會運用智慧，李老師最重，是學氣功，走呢？學氣功，走呢？學  
要運用智慧，李老師最重，是學氣功，走呢？學氣功，走呢？學

應化二蔡美的儀表示，「因為我的社團是西洋劍社，所以  
學點靜態真的氣功讓心舒暢，容易。另外兩位同學也  
：「學一種全學，類課程，仍會繼續參加。」  
會有一貫性，類課程，仍會繼續參加。」  
如果有一貫性，類課程，仍會繼續參加。」