

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老師所開的「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：「那種感覺就像你會覺得精、氣、神也是練氣功的重要元素，李老師說：「那法力無邊一樣。」而精、氣、神也是練氣功沒多久，就看到一個學生滿臉通紅，呼吸雜亂，著實嚇了她一大跳，一問才知道，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、六年前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，而調心就是要帶一顆平常心，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，現在不是表示要學氣功，走呢？學氣功要懂不可
竟痊癒了，好處還老李，智慧，最重要是學氣功，走呢？學氣功要
學會運用智慧，最重要是學氣功，走呢？學氣功要懂不可妄
要運智慧，最重要是學氣功，走呢？學氣功要懂不可妄一步登天。」

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，容易培養了平靜的耐性，另外，
：「學習一種全學起，我舒暢的容易。」「因為我的社團是西洋劍社，
會有一貫性，類似課程，仍會繼續參加。」因為我的社團是西洋劍社，
一如果有類課程，仍會繼續參加。」因為我的社團是西洋劍社，