

## 傳統武學社傳八極拳

專題報導

【記者陳勤謀報導】中國的武術一向博大精深，各門各派皆有其不同的拳法套路；目前校園內新成立的一批傳統武學研習社，其所教授的八極拳，提供了同學進一步了解武學的奧妙。研究社必修基本功夫的機遇，進一步地了解了武學的奧妙。

所謂的八極拳，是中國北派著名的拳法之一，特性是發勁剛猛，可由指頭、肩、肘、手、尾、胯、膝、足八個身體部份爆發勁道，打擊威力很大。但是初學者必須先從紮實的基礎功夫，也就是下盤腿力的磨練開始訓練，再從拳法道套路中慢慢學習更高階的呼吸發勁技巧。而八極拳的勁道有三種，分別是沉墜勁、十字勁及纏絲勁，每種勁道都要經過漸次的學習、訓練，非一蹴可及。

傳統武學社社長、保險一何信緯同學表示，他在一次因緣際會中學習到八極拳，雖然只練了幾個月，但覺得好處多多，將此武術介紹給同學。何信緯提到，體操和武術可以訓練身體，更能從中領悟到與現實生活相通的人生哲理。當然，學習武術一定要有的相當興趣，才能禁得起層層的磨練，達到身體與心理的成長。

傳統武學社現在大約有二十名社員，男生還是佔了大部份。何信緯同學為了要讓同學真正地學習八極拳，特別邀請國術教練林仲曦來看拳兒的漫畫，來探究基本功法。目前主理武學社的禮儀練習三次，練習內容大的致上是以萬不為過。這次難得的機會。