

“武當內功養生功法、外功太極和武術介紹”講座

- 內容: 武當內外養生功法、太極和武術介紹
武當睡功, 武當混元活骨養生功, 武當三豐太極拳十三勢介紹、示範和體驗
- 講者: **麥淑蓮師傅(道號: 師虛)**
歡迎直接向麥師傅查詢, 電話 91978302/24579787, 電郵 maksoklin@gmail.com
- 主辦機構: 或向香港服裝業總工會*查詢報名: 黃國勝先生或羅永玲小姐聯絡(2388 6119)
*香港服裝業總工會收費: 會員\$20, 非會員\$30
- 日期: 2013年1月26日星期六下午2:30-4:30
- 地點: 九龍油麻地彌敦道469-471號新光商業大廈6/F香港服裝業總工會702室



武當山是著名的世界非物質遺產所在地、我國聞名天下的內家拳、太極拳和道家養生學的孕育地。武當武術是中華武術的一大流派, 素有“北宗少林, 南尊武當”備受推崇的地位。**武當氣功養生功法**吸收了千百年來武當山和道家修練者的智慧, 它包含著人與自然、人與人、以及人自我身心內外的和諧修練, 經過世代的經驗實踐, 為人類**身心健康和延年益壽**作出貢獻。

武當內家拳, 是一種集武術養身為一體的精妙拳法, 有以靜制動, 以柔克剛, 以四兩撥千斤, 後發先制的武術特點; 亦有動如行雲流水, 綿綿不斷, 剛柔相含, 含而不露的武術風格; 更有發人潛能, 開人智慧, 充人精神, 壯人體魄, 去病健身, 益壽延年的獨特功效, 實為中華武術之晶體, 東方文化之瑰寶。**武當太極拳**法, 並非是指目前所見單純的太極拳套路, 而是由倆儀、太極、無極、三種不同層次的拳術、功法組合而成的一套由外至內, 由動至靜, 從初級到高級, 動靜結合, 內外兼修完整的修練功法。武當武術和太極從古代保衛家園到現代**防身自衛、強身健體、塑身排毒、修心養性、舒緩壓力和藝術欣賞**各方面都提供了一系列**充滿趣味性的功夫學問**。

武當和道家同樣講求**內外雙修**, 本講座將介紹正宗武當外功和內功的修練方法, 並介紹和示範武當著名的內功功法 - “武當睡功”、“武當混元活骨養生功”, 以及外功 - “武當三豐太極拳十三勢”。講座上將同時提供大家體驗該等功法的時間。

本講座由**麥淑蓮師傅(弟子號: 師虛)**主講。麥師傅文武兼備, 擁有碩士和多個專業資格, 習武約十年, **其中三年多全職在國內武當山和陳家溝跟隨掌門大師學習太極、養生功法和武術**。為武當三豐派第十五代正宗傳承人、**第十四代掌門人鍾雲龍道長大師之入室弟子**; 同時為陳家溝陳式太極第二十世正宗傳承人, **第十九世嫡宗傳人陳小星大師之入室弟子**。她為中國武術六段、段位考評員/評指導員, 持有國家一級武術裁判員、一級拳師、傳統武術教練(中國、香港)等**多個武術專業資格**。在多個國際/國家/省級/香港之重大武術比賽中**獲金牌約20枚**。