

體育課興趣選項新開課程

學生新聞

【記者黃冠萍報導】您相信氣功可以修心養性嗎？您相信氣功可以療病嗎？您相信氣功練到最高境界可以擁有特異功能嗎？本學期體育課興趣選項新開了一個「養生氣功班」課程，招收人數為六十人，開班老師李頤表示，氣功為太極拳的基礎，且對身心大有好處，所以一直教太極拳的她，才想開班教授氣功，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，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，看到觀世音菩薩的多久，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：「學氣功要懂得調吸及調心，調吸即調整呼吸，而調心就是要帶著一顆平常心、

除了修心養性的外，學氣功還有很多的其他的好處，像治病就是相當神奇的一項法，李老師走，可，是開心的說：「我有一個朋友，傷了脊椎，現在真不是表示重要的，智慧，到處都是，李老師最重用的，智慧，到處都是，李老師最重用的，智慧，到處都是。」

2010/09/27