

從活動到生動，由身體及心靈～太極與大學之道講座

本校於去（2010）年 12 月 16 日中午 12 時，假校內教研大樓 3102 教室，由臺北聯合大學系統指導，邀請到北京大學養生文化研究中心林添進教授主講，舉辦「太極與大學之道講座」。



林添進教授表示，太極健康功操的特色在於鬆柔，是種走向內知覺而簡單有效的身體「活動」及「運動」。其雖以肢體活動為主，但動作舒展柔和、節奏緩慢，講究順勢而為，漸進而放鬆，達到身體機能和諧運轉，與其他大學生所喜愛的劇烈運動相比較，更能促進精神和心靈的層面之成效。林添進教授於講座課程中妙語如珠，以自身經驗並輔以基礎的太極健康功操帶動全場氣氛。（文/學生事務處課

外活動指導組）

【左圖：蘇慶華校長蒞場主持】

【下圖：左為本校師生跟隨著林教授的示範動作，右為林添進教授示範太極動作】

