

第八課 坐式太極義工計劃

背景¹¹

坐式太極拳是由理大康復治療科學系助理教授曾偉男博士及其團隊的一個研究項目，從傳統的太極拳發展出一套十二式的坐式太極拳，是一項可以坐在椅子上的「靜態運動」。坐式太極拳義工服務是將研究成為教育繼而延伸至社區中實踐，讓大眾可以受惠於這項研究的成果。

義工領袖培訓¹²

坐式太極拳著重身體的重心轉移及手眼協調，義工練習不但可鍛鍊肌肉發展及平衡力，更可協助體弱或下身行動不便者可以坐著練習以改善平衡、手眼協調及反應，亦可放鬆身心並從而享受太極拳的樂趣。

有志成為拍坐式太極拳指導員的義工需要完成基礎訓練。完成培訓後，義工可於長者地區中心或護理安老院協助帶領坐式太極拳班。

十二式的坐式太極拳



(一) 起勢



(二) 左右白鶴亮翅



(三) 左右樓膝拗步
(3次)



(四) 手揮琵琶



(五) 倒捲肱(4次)



(六) 左右穿梭



(七) 海底針



(八) 雲手



(九) 金雞獨立



(十) 左右蹬腳



(十一) 雙峰貫耳



(十二) 收勢

¹¹ 坐式太極指導員訓練班:

<http://iaa.apss.polyu.edu.hk/3rdage/modules/content/item.php?categoryid=4&itemid=10>

¹² 義工領袖培訓:

<http://iaa.apss.polyu.edu.hk/3rdage/modules/content/item.php?categoryid=4&itemid=11>