



嘉南藥理科技大學 新聞稿

聯絡人：校長室秘書 陳慧卿
電話：(06) 2665674 2664911-1003
行動：0952-058989
E-Mail：box101@mail.chna.edu.tw

嘉南藥理科技大學 休閒學院 邀請美加州國際醫藥大學 翁啟修教授 4月21日分享「國際有氧太極」

嘉南藥理科技大學休閒學院於**100年4月21日(星期四)上午九點至十二點**，假該校李金星大樓N003身心活動設計教室，邀請美國加州國際醫藥大學太極學院院長翁啟修教授專題分享「國際有氧太極」，並現場示範教學有氧太極運動。

國人在平日緊張繁忙的工作之餘，健康休閒變成為人們生活中愈來愈重要的活動。甫獲中華文化藝術薪傳獎得主的美國加州國際醫藥大學太極學院院長翁啟修博士於2001年創有氧太極運動，近年來積極推展有氧太極與休閒哲學相結合，他將太極拳運動結合有氧舞蹈特性與舞步編製而成，讓沒學過太極拳的人，能透過輕快、簡單的動作認識太極拳，讓緊張忙碌生活中以有氧太極保健及紓解壓力，從養生邁向健康，是太極的最高境界。有氧太極根據中國太極的至高哲理，提供了身心靈三方面不可分的養生基本原則（陰陽共濟，動靜分合，因果循環，平衡和諧，天人合一），融合了西方運動醫學科技與全適能概念，能同時獲得從事太極拳運動與有氧舞蹈運動的好處，形成一股新潮流的現代有氧太極休閒運動。

圖說：翁啟修教授指導休閒學院教師有氧太極運動

