

HKIE

楊式太極拳工作坊

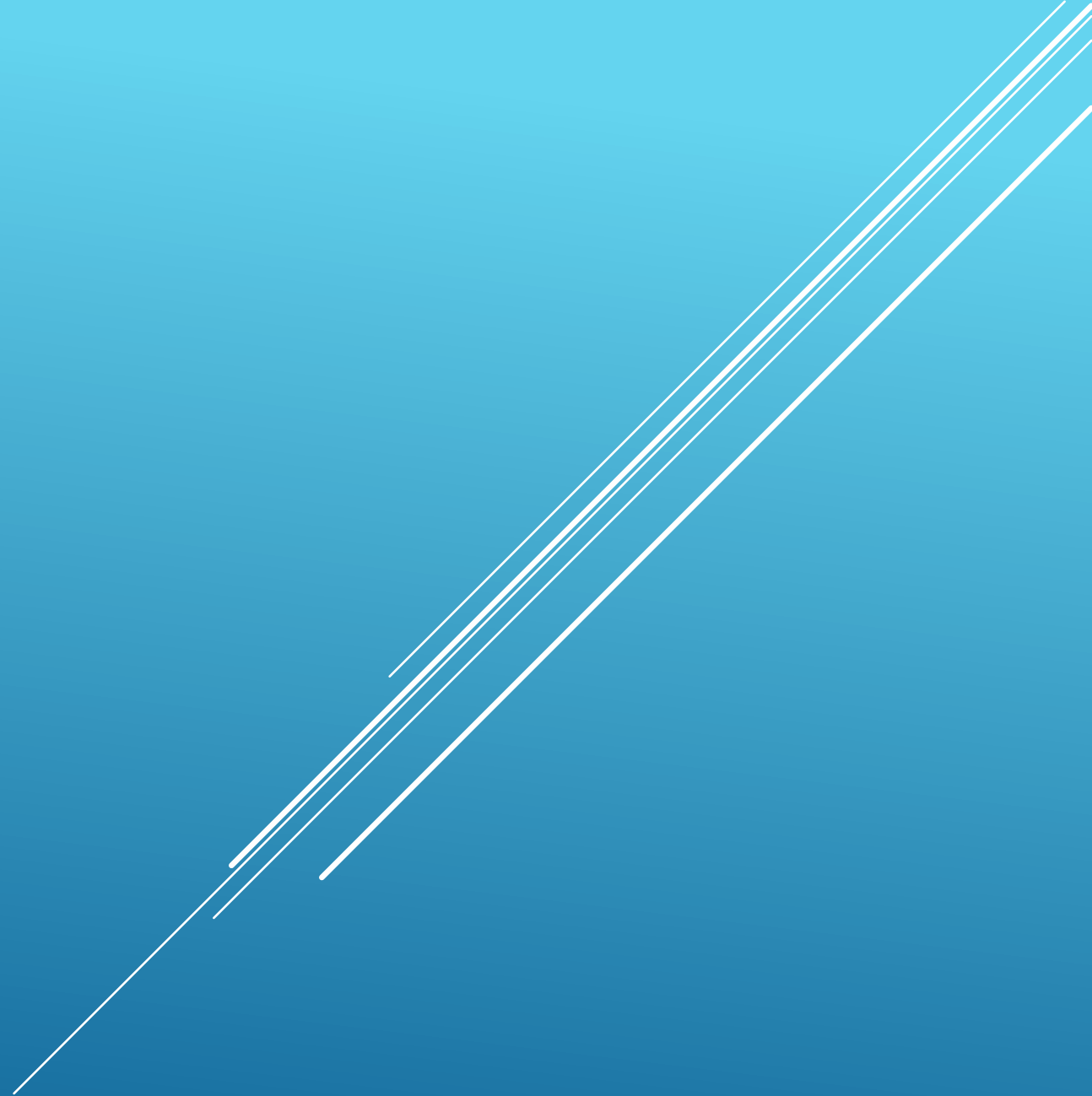
太極意念及推手示範

10 JUN 2026

- 工作坊
內容

內容	教學方法	時間分配
Part 1		
1.楊式85式太極拳的介紹	講解	10 min
2.楊式85式太極拳主要原則	講解	10 min
Part 2		
楊式太極拳3大核心 1.楊式85式太極拳 2.意念的運用 3.丹田的運用	講解及示範 全體練習	25 min
Part 3	示範	
太極拳配合意念及丹田練習	講解及示範 全體練習	25 min
Part 4		
推手中配合 意念和丹田的各種勁法示範	講解及示範	30 min
Part 5		
Q&A		15 min

何兆華 - 師傅 履歷簡介



師傅：何兆華

師母：陸鳳筠



師承資料

- 1987-2021年
從學
- 鍾廣田師父

師承

- 董英傑師公

師承

- 楊澄甫宗師

楊家太極拳

太極拳教學經驗

職銜 及 教學經驗	
2005年至2016年	行健太極拳同學會主席
2003 年至今	私人導師-教授楊式太極拳、刀、劍、推手
2013 年至今	中華電力 - 教授楊式太極拳、刀、劍、推手、董派快拳
2014年至2017	理工大學 - 活齡學院 教授楊式太極拳、推手。
2016年至今	教育局職員康樂聯誼會- 教授楊式太極拳、刀、劍、推手

中華電力 - 教授楊式太極拳、劍、推手



理工大學 - 活齡學院 教授楊式太極拳、推手



教育局職員康樂聯誼會 - 教授楊式太極拳、刀、劍、推手



太極功作坊



意念練習



太極拳練習

太極講座



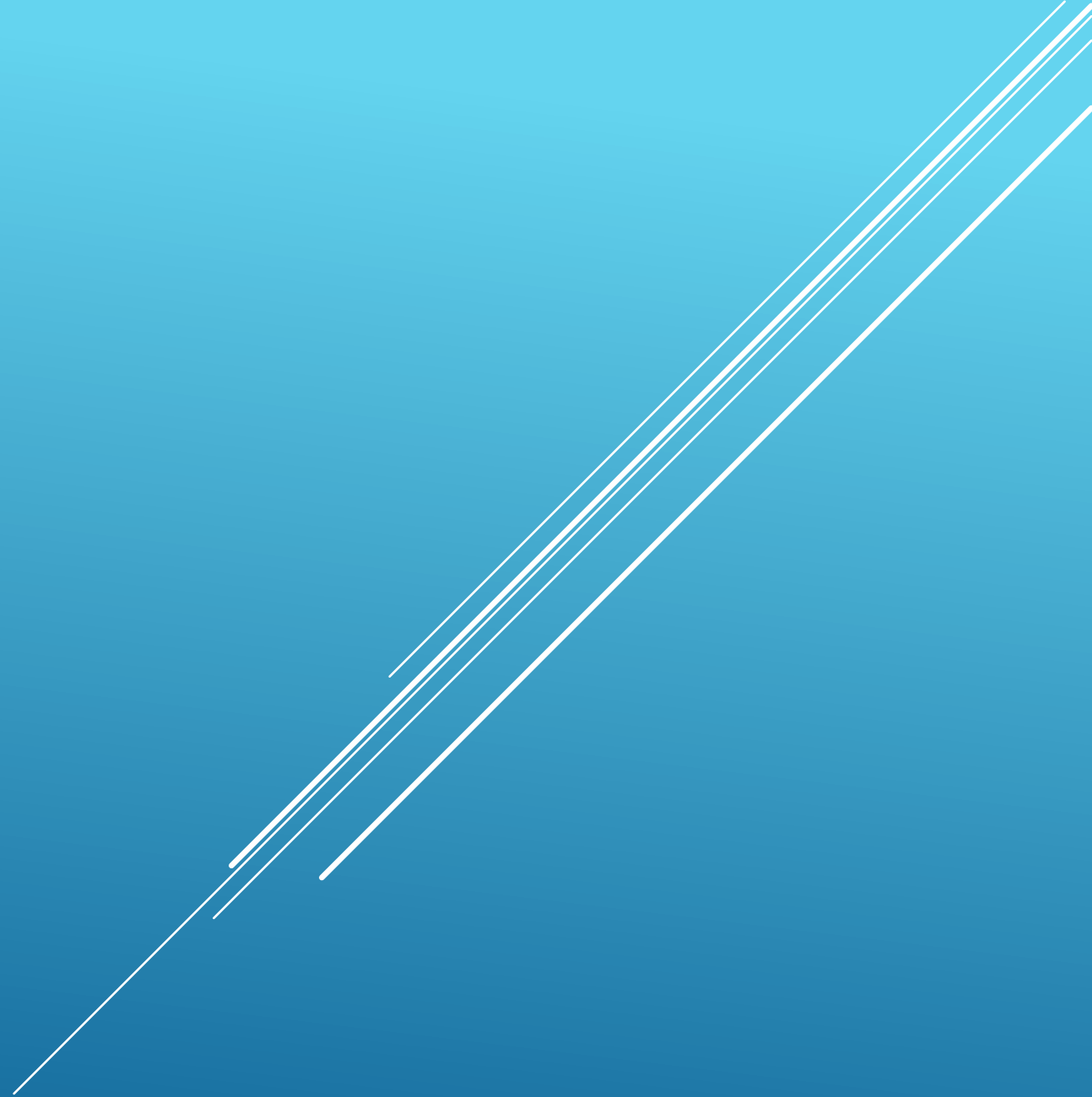
楊式太極拳85式的介紹

- 舒展自然、鬆柔緩勻
- 圓活連綿、剛柔相濟
- 養生為本、老少咸宜

主要原則

- 虛靈頂勁、含胸拔背
- 鬆腰、分虛實
- 沉肩墜肘、用意不用力
- 上下相隨、內外相合
- 相連不斷、動中求靜動靜合一

PART 2



Part 2

楊式太極拳3大核心

1.楊式太極拳85式

2.意念的運用

3.丹田的運用

Part 2

2.意念的運用

(示範及全體練習)

Part 2

3. 丹田的運用

(示範)

Part 3

太極拳配合意念和丹田練習

(全體練習)

PART 4

推手中配合

意念和丹田的各種勁法示範

(例如：長勁與短勁)

Q & A

A series of several parallel white lines of varying lengths and positions, all slanted diagonally from the bottom-left towards the top-right, located in the lower right quadrant of the image.

祝願大家

身體健康，生活愉快