

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 人物特寫 來源 世界日報 日期 94. 4. 12 版面 B三版

翁啟修、王桂圓 全美推廣有氧太極

師徒都是武林高手 為增進心肺健康設計 亦將指導防身技能

【本報記者黃美惠庫比蒂諾報導】2005年全美健康體育休閒與舞蹈聯盟(AAHPERD)12日至16日在芝加哥舉行。大會在12日安排「有氧太極與自衛」講習，由執教於聖荷西州立大學的翁啟修主持。翁啟修除與孟斐斯大學的Paul Wright博士同往，還從台灣找來超級生力軍——跆拳道、空手道世界級高手、國立台灣體育學院休閒運動管理系、所副教授王桂圓。

王桂圓要叫翁啟修一聲「老師」，兩人於翁啟修執教於文化大學時結緣。翁啟修說，王桂圓去年6月通過了有氧太極高級師資班測試，目前也是美國世界有氧太極協會台灣最高指導員，此外，她的專精更在「自衛」方面。

2002年，王桂圓在美國取得運動管理學博士，論文研究題目是「台灣女學生防身技能需求感知及防身技能訓練計畫行銷之運用」。結論是，台灣女學生對於自己的人身安全及其保障感到害怕，認為學習防身技能是必要的；因為需求非常殷切，防身運動具備了市場的需求性。

王桂圓的術科專精一長串：跆拳道三段、空手道七段、武術、拳擊、柔道、劍道、塑身運動和防身術兼通。經歷方面

金光閃閃。她是跆拳道、空手道國家代表隊教練、1985年獲第六屆亞洲盃空手道冠軍、第一屆世界女子空手道賽冠軍。

1992年，她指導省立台灣體育專學生獲得巴塞隆納奧運跆拳道表演賽第一名，94年廣島亞運空手道女子隊，她擔任執行教練，98年則指導國立台灣體育學院學生獲曼谷亞運空手道女子組第三名。

翁啟修和王桂圓都認為，現代人很忙，要有一套體適能(fitness)的方法，讓人持之以恆地做，這套方法必須極富彈性，隨時隨處可做。創立有養太極的翁啟修說，最好能將運動和醫學結合，有量化、建立方程式，他覺得有氧太極是「東方哲理、西方展示」，也算一種「東學為體、西學為用」了。

翁啟修亦是摔角的專家，他把長期運動和教學的體會融入太極，再加上時興的有氧運動。他比喻說：「有如舊瓶裝新酒，又像是用太極的哲理跳迪斯可。」有氧太極為增進心肺健康設計，他建議每周二到三次，每次至少廿分鐘，可以選擇自己想要的那部分去做，不必做整套，同樣可達到燃燒脂肪的目地，減肥成功。

王桂圓非常肯定有氧太極所強調的適應、應用、便捷三原

則。她談到，台灣的內政部統計處在1998年提出「台灣地區婦女生活狀況調查報告」，顯示每五位婦女就有一位遭遇不幸經驗，其中以性騷擾最多，並以15到24歲及25到34歲年齡層最高。雖然自己是跆拳道和空手道的專家，她不主張一定要練這兩種。

「其實防身技能的課程只要是能具有自我安全防護功能，達到人身安全保障，同時提高運動能力來強健身體之鍛練，就是最好的防身運動課程，」王桂圓表示，還可以依個人體

質和不同需求而設計「人身打造課程」。

翁啟修教大家這句口訣：「小鳥爬又跳，飛到雲裡唱又跳，主人開窗找，騎馬出尋抱回了」。這其中就包括了攬雀尾、金雞獨立、白鶴亮翅(小鳥的成長)和雲手、手揮琵琶、左右蹬腿、(小鳥的動作)，以及推窗望月、野馬分鬃、抱虎歸山(主人的動作)等大家熟知的太極拳動作。翁啟修希望芝加哥的大會，可以培養出許多種籽，把有氧太極推廣開來。



↑翁啟修(左)推廣有氧太極，有了生力軍王桂圓(右)，兩人展示主流雜誌對有氧太極的大幅報導。(記者黃美惠攝)

