

太极被视为中国文化的形象符号，体现了自古以来中国人对自然界和宇宙的解读和运用，对塑造完美身心的追求和探索。

1、从“易有太极”到太极图：2000年的东方哲学

何为太极？从无极到太极，从气到阴阳。太极是“和”的艺术，讲究“化”，不以攻杀为目标，非攻不弃武，知兵不好战。

2、太极特点

太极被《时代》杂志称为“完美运动”。我概括为：环保无任何污染，简单无复杂器械；舒缓低冲击运动；普适老中青少。

3、太极智慧

立身中正，随曲就伸，顺势而为，舍己从人，物极必反，天人和谐，阴阳平衡……慢下来，才能获得健康的生存状态，找到工作与生活、进取与知足的平衡。

4、太极：从中国到世界

被金庸小说误导的张三丰创始说；陈家沟是太极起源地吗？太极五大门派的形成与传播。

5、如何入门

太极的三大习练法则；太极三大基本功：无极桩、太极步、云手

翟越 《唐诗赏析》，《太极入门》 主讲人介绍：

2008北京奥运会火炬手、中央电视台年度体坛风云人物评选活动总评委、原北京体育博览杂志社社长。2016年以杰出人才身份移民美国，现任中英文《武魂太极》双语杂志主编兼出版人、中美体育文化交流促进会会长（筹）。



翟主编是中国文化爱好者，对古典诗词、地理历史、太极围棋等有多年的深入研究和实践。在波士顿创办“步轮客国学亲子营”，组织过哈佛大学、卫斯理学院、瓦尔登湖多期亲子游学活动；曾在 Arlington 三所公立学校担任课后班中文老师；现任 CCCC(剑桥中国文化中心) 及 Sharon 中文学校围棋、中文、太极课指导老师；与包括哈佛大学在内的多所名校保持密切联系合作，主持过 2017 哈佛大学中秋国庆晚会，2018 年 5 月，在哈佛大学开办中国文化讲座。自 1999 年起，担任杂志主编近 20 年，出版过《大河三千——骑游京杭大运河的日子》、《世纪末中国体坛热点扫描》等五部专著合著，发表文章超过百万字。同时还是体育运动爱好者，创办北京步轮客户外联盟，完成过 2014 北京马拉松全程，率队骑行过京杭大运河及丝绸之路。现居波士顿，致力于中美体育文化交流。