

李红苗,现任中国健身气功协会(杭州)俱乐部主任、杭州市健身气功协会常务副会长兼秘书长、杭州西溪武术协会会长。他自幼跟吴维叔老师学练天台宗的少林武术,1993年正式拜大成拳衣钵传人王选杰先生为师,苦练大成拳。李红苗曾被杭州市人民政府评为杭州市群众体育工作《先进个人》,被国家体育总局健身气功管理中心聘为《全国健身气功高级理论研修班授课专家》,健身气功七段。

站桩与健身气功

站桩通过桩架姿势,以静中求动的阴阳法则,唤醒先天本能,有效帮助人体矫正扭曲的筋骨,疏通逆乱的气血,恢复人体原始之本能,强大自愈功能。这个过程是修正人心发挥良能,唤醒本能的过程。重精神,重意感,重自然力的修炼。用王芗斋先生的话说:“总而言之,使人身与大气相应和,养成神圆力方,形屈意直,虚实无定,锻炼成触觉活力之本能。则无力不具,以言其用则有感皆应。”因此站桩是练拳必修之基础。有了站桩的基础再去练试力,健身气功乃至功法就会事半功倍。让静态的均整过渡到动态的均整。在动态中与大气呼应,让身体认识在空气中游泳。动态的练习主要是平、立、斜面三种圆的运动,离心、向心,直线运动和点的移动,线的伸缩,面的转换。

动态的练习容易产生重心失衡,

而重心失衡是在功法演练中最大的障碍,如何在动态中保持身体平衡均整就成为名家拳派研究的重点。

用站桩的方法求均整,调节人体功能的均衡,而步法的训练就是以静态的平衡向动态平衡的发展最关键的功法。步法的练习,形式上极其简单,但若从整体原则的角度极其深奥复杂。首先,以前后步的姿势站立,虚灵顶颈,步成三七,双掌自然分开,手心空涵,成扶按式置于身体两侧,保持重心的平衡,然后以头领劲,牵动躯干把胯关节抽起然后脚离地,整个脚掌感觉如趟入稀泥被缓缓拔起,足腕如兜泥,徐徐向前趟步体会空气中的阻力,空气中游泳。

综合性的试力是上肢与下肢齐动的动作组合,上动下自随,下动上自领,趟提拔挫,贯穿其中,精神上如临深渊,如履薄冰,尤其是活步试

力。通过小臂的螺旋,脊椎的上拔,拖脚带动。要做到松而不懈,紧而不僵,重点体会身体在间架均整的基础上重心的互换。尤其是上肢的撑抱与下肢的前后三七转换是否同步,精神高度集中,意感细致入微,才能体会到自然界的阻力的天人合一的境界,体现一动无有不动,动一发牵全身的状态。

站桩和步法的练习,从静态的平衡向动态的平衡发展,有了桩架步法的基础习练健身气功和太极拳等功法就会事半功倍,站桩一段时间,你会忽然发现你练功法的动作,特别地饱满和流畅,身上贯穿着一种整劲,再也不是手跟身体脱节的广播体操,随着桩功功底的提升,不管从养生的角度还是从展示观赏的角度都会是一个很大的提升,并感受到锻炼带来健康的快乐和体会习练功法带来的乐趣。

湖州市体育局党组副书记、副局长龚贵庭

书法作品



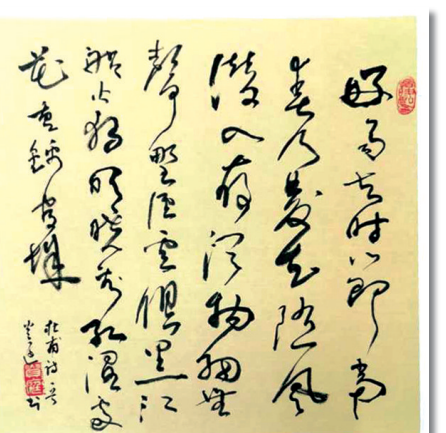
《松风竹韵香》



《望庐山瀑布》



《早发白帝城 / 白帝下江陵》



《春夜喜雨》

这座城,全部浪漫都在桨上

陆激 杭州水尚皮划艇俱乐部成员

1
我失去的这座城
每天都修路
岁月卡在填挖之间
未来总归未来
无止境的拥堵和等待
让我看不清时光

2
时光局促
车跟车堵在路上
人挨人挤在街前
店一家家连着,要开到天边
这座城,因兴盛而拥挤
也因为拥挤而繁华
爱这座城,让我没时间独处
繁华看涨,已淹至路沿
心一刻不停
是醉了,这座城每天都在过年
年年不朽,而我易逝

3
易逝的脸,背面是河
河上没啥人。零星几尾鱼,和钓鱼的
长久以来,我忘了这本是水乡之都
河道纵横阡陌,穿街越巷
橹欸乃于河上,集市沿两岸展开
船曾经可以抵达任何角落
——那挥之不去的繁荣
于今只剩透彻的水,倒映着天
舟楫不绝的河道,已转身为城市的背面

回忆若隐若现,像虚怀中的时间
时间不朽,而我易老

4
趁还未老
在这座城的背面,我悄悄放下船
沿着那被遗忘的故道,我重新认识了
她
用左右交替的桨,揖拜这河上之城
清冷被一下又一下划破
桨和影交替,悲和喜都是她
竟有只翠鸟贴水面掠过
令人心碎的亮蓝色,倒叙着繁华
我失去了这座城
我悄悄放下船
老船不朽,而我易伤

5
伤感不是这座城的标签
阳光温暖了波平如镜的河面
鱼和鸟沿两岸游嬉,在这冷清背后
营造出别样生机
我和船,迷失于这个城中的他乡
荡孤舟,我重新造访这座城
一桨接一桨,正
去你家

6
你家枕河边
可你,只去大街上挤。每天每天
将这座城的背面,留给鱼鸟作天堂

自由振翅,自在扑翼
亮出各色羽翎。曾经惊鸿照影
桥下的春波又绿
老去的垂柳已不吹棉
高楼的背影里冷风总在
我和船重构这座城

7
重构,梦洄水乡
多少年我忘了这本是水乡之都
河网织就整座城
我悄悄放下船
一桨接一桨
老木不朽,而我易冷
向握桨的手呵一口热气
我绕过这座城的背面
像绕过了往日时光
划船去看你

