



杨志芳:传承文化是责任

本报记者 余敏刚

人物介绍



杨志芳,中国杨氏太极拳传承人、浙江民俗体育专家委员会副主席。

壹 师出名门,太极成为生活的必需品

杨志芳今年62岁,是杨式太极拳第三代代表人物杨澄甫之孙、杨振国之子,是目前国内杨式太极拳第五代嫡传代表人物。他从6岁起随父亲学习杨式太极拳,由祖母侯助清严厉督促,后又随二伯父、著名太极拳宗师杨振基学拳,受到倾心教授。经过数十年的不懈努力,杨志芳系统掌握了家传杨式太极拳的套路、器械、推手等技法,技艺越来越精湛,行拳走架皆中规中矩,招法劲路轻灵自如,人皆称其有父辈风范。

杨志芳说,如今人们都非常重视传统文化,大大推动和提高了太极拳普及和发展速度。



贰 推广太极,让更多人爱上这项运动

谈起太极拳的不同流派,杨志芳说,杨氏太极拳历史悠久,是太极拳的重要流派之一。杨氏太极拳动作缓慢柔和、式式均匀、姿态舒展,劲在内涵、潇洒自如、大气优美,外国人称其为“东方舞蹈”。

“太极是一种文化,太极拳是中国人的一大发明。”杨志芳说,太极拳与别的拳种区别在于,它含有中国哲学“道法自

然、天人合一”的理念,体现中国人独有的传统思维。太极拳的最大特点是刚柔并济、动中有静、静中有动,这种需要身心放松的运动方式,具有保健益寿的健身作用,而这一积极作用要远远大于它的自卫技击作用。如今社会工作繁忙、生活节奏快,学习杨氏太极拳除了学它的动作、套路,更重要的是学会在快节奏的生活中沉心静

气、修身养性。

多年来,杨志芳投身太极拳的普及推广工作,多次赴全国各地讲学授课,门人弟子不计其数。他希望通过民俗体育活动的推广,能够带动各级政府建立专业学校,让太极拳得到更加全面的普及和推广,让这种凝结着身心修养的智慧之拳,有更多人,特别是年轻人能够系统地认识、学习并发扬。

叁 文武双修,实现最初的梦想

爱太极,更爱生活。除了练习武术,空闲之余,杨志芳也会骑骑车,来一次说走就走的旅游,或者去一个安静的场所写写诗词。

“我的生活很简单,太极让我变得更加安静,更加坚毅,也让我更懂得生活。”杨志芳说,“静下来,在旅行中打一套

太极拳,处身于美妙的大自然,用笔记记录心中的美好,用相机记录精彩瞬间,那种幸福感溢于言表。”

“武术不仅能强身健体,更重要的是净化心灵、传递美好。”近几年来,杨志芳一直不忘公益,“我最大的梦想就是

让更多人能接触太极,感受武术的魅力。”

杨志芳说:“通过武术传递的内外兼修和止戈为武的武术精神,让传统武术文化更多地 and 现代生活结合起来。武术不仅能强身健体,也能圆每个人心中最初那个美好的梦想。”

导读



这个周末,不妨带着家人去“浙”里登高览湖

<<<B3

体育让生活更美好

<<<B4

