

站桩练拳有感

杭州太极名师吴建华弟子 王正荣



今年4月底的一个清晨，退休后的我去锻炼身体，机缘巧合认识了正准备站桩的华贯东师傅。当我提出欲学太极拳的要求时，他二话没说，爽快答应。从此我便走上了每日晨站桩、练拳的锻炼之路。

这半年多来，自己尝到了甜头，不仅丰富生活，愉悦人生，陶冶情操，还增强体质，感觉有明显的变化：一是气色好了，很久不见的挚友，偶遇时，他们夸我气色白里透微红；二是走路轻巧，走长路都不感到累；三是睡眠更深、更香，睡觉睡到自然醒，可谓受益匪浅。我深深感受到，太极拳博大精深，遇到德艺双馨的师傅、师母，是我的福分。华师傅夫妇自2006年起，随杭州武术界颇

有建树的吴建华师傅学武术，武术造诣颇深，站桩、打拳达到刚柔相济，上下相随，内外相合，形神意兼备，颇有大家风范，一整套拳练下来，全身气血流畅，双手热乎乎的。

刚开始站桩，我肩膀酸疼，手臂像断了似的，苦不堪言。华师傅语重心长地说，这是正常现象，每个人都有这过程。他再三叮嘱我：“站桩、练拳要靠自己用心体悟，没有捷径可走。”发现我练拳时易犯后仰、耸肩等错误，他直言不讳地指出，并细心口传、身授，一一帮助纠正。当我稍有进步时，华师傅便及时给予肯定、鼓励，给人信心，还深入浅出，通俗易懂地给我讲解了虚灵顶劲、含胸拔背等理论要义，经常询问我

站桩后有无不良反应，如有及时讲，体贴入微。

练拳还要靠自己勤学苦练。俗话说：“师傅领进门，修行靠个人”。我购买、借阅《站桩入门与养生》《杨式太极拳中架与内功》等书籍，认真摘记笔记，收看了李德印、吴阿敏老师杨式40式太极拳全套路教学视频，并整理成文字，打印成册，仔细琢磨，反复模仿，逐渐认识到太极拳是一门集易学、医学、力学、武术、美学等于一体的综合性健身项目，它看似轻柔，却能动静结合，疏通经络，调和气血，养生健体，修养人的情志，更能悟到如何为人中正、讲究阴阳平衡、处事恰到好处等哲理，的确魅力无穷。

学习的目的在于运用。每日站桩、练拳已成为我生活中必不可少的一部分，平时养成早睡早起的习惯，自觉站桩、练拳，有时遇下大雨，也依然撑伞到活动场地遮雨棚下站桩。站桩的精髓在于坚持站，在站的过程中不断地体会、修正、提高，有所思，有所悟：站桩时，一切皆可放下，所谓壁立千仞，无欲则刚；又所谓海纳百川，有容乃大是也。站桩、练拳，先要培养沉着冷静的心理状态，心无杂念，聚精会神，绝不能心浮气躁、急于求成。人贵在自知之明，学无止境，“谦受益，满招损。”我刚迈出了站桩、练拳的第一步，今后的路更长，我将坚持不懈，勤学苦练，力求“富有之谓大业，日新之谓盛德”。

摄影作品



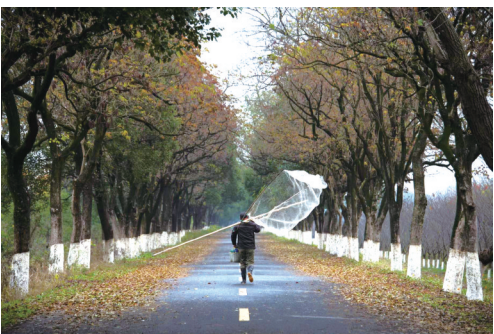
骑享绿意



三人行



迈步迎春



收网归家



秋意浓

沈益亮，浙江钱江潮旅游开发有限公司董事长，资深运动达人。此外，他还是一位摄影发烧友，海宁“最美老路”翁金线不仅是他日常运动的绝佳去处，也是他摄影创作中不可或缺的主角之一。自2010年开始拍摄这条公路至今，他已经拍摄了百余次，积累了几千张美丽的照片。就让我们跟随他的足迹与视线，走进他的影像世界，看看这条公路上的故事。