

◎活力墨韵

太极——身心修行路

□陈统魁

二十年前,单位工会请老师教学太极拳,我和同事们开始接触太极拳。让我惊讶的是习练过程不激烈,效果却十分明显,动作到位,坚持几分钟就大汗淋漓,这门以“柔和缓慢、圆活连贯、虚实分明”为精髓的拳术,于我而言早已超越“武术”的范畴。

学习时间总是那么短暂,一晃就教学结束了。同事们学会了,而我还是懵懵懂懂。初学太极拳时,我曾执着于“形似”——力求每个动作的角度、幅度都与师父分毫不差。记得练“云手”时,为了让脚步平移时不掀不翘,我对着镜子反复调整重心,膝盖酸麻到难以直立仍不肯停歇。那时总以为“把架子练标准”便是终点,却在日复一日地重复中感到困惑:为何招式虽“对”,却总少了一份太极应有的灵动与气韵?

直到师父点拨:“太极重意不重形,形是载意之舟,意是行舟之舵。”我才恍然醒悟,开始在练习中尝试“以意导气,以气驭形”。练“揽雀尾”时,不再纠结于手臂的高度,而是专注于“棚、捋、挤、

按”间的劲路转换——棚劲要如棉裹铁,看似松软却内含支撑;捋劲需顺势而为,如流水遇阻自然迂回;挤劲要聚气于肩肘,刚柔相济;按劲则要沉肩坠肘,力从地起。当意念先行,动作便如被无形之力牵引,原本僵硬的招式逐渐变得圆活连贯,身体也仿佛融入了一股自然的韵律中。这才明白,杨式太极的“柔和”并非刻意为之,而是“意到气到、气到形到”的自然流露。太极拳更像是一位伴我成长的良师,在一招一式地流转中,教会我观照身心、理解世界的法门。回望这二十年的习练历程,那些从拳架中沉淀的感悟,恰似陈酒回甘,愈品愈浓。

太极的“柔”是为了更好地蓄“刚”,正如师父常说的“柔能克刚,刚柔相济”。记得早年与师兄推手时,我总习惯用蛮力对抗,结果往往是自己用力愈猛,被对方借劲抛出愈远。师父见状,让我放下“对抗之心”,尝试用“松柔”去承接对方的力量。起初我难以适应,总觉得“松”便是“散”,直到一次推手时,对方猛力向我

胸前袭来,我下意识地沉肩坠肘、含胸拔背,以腰胯为轴轻轻一转,竟将对方的力量引向侧面,使其重心不稳。那一刻我才顿悟:太极的“柔”不是软弱退让,而是通过放松身体,让力量能够自由流转,进而在瞬间凝聚成“刚”。这种“刚”并非生硬的爆发力,而是“引进落空、借力打力”的巧劲,是“四两拨千斤”的智慧。

年轻时我性格急躁,遇事总爱争强好胜,练拳初期也常因动作不到位而烦躁不已。但太极的“慢”渐渐磨平了我的棱角——每一个动作都需要沉下心来感受身体的变化,每一次呼吸都要与招式节奏相契合。从身体层面而言,太极的“圆活”让我摆脱了多年的肩颈劳损。过去因伏案工作,肩背常常僵硬如板,而通过“转腰摆胯”“含胸拔背”的反复练习,脊柱的灵活性逐渐恢复,气血也愈发通畅。久而久之,我发现自己在生活中也变得平和了许多:遇到棘手的问题,不再急于下结论,而是如练拳时的“沉肩坠肘”,先让心绪平静下来,再寻找解决的办法;与人产生分歧

时,也学会了如“捋劲”般顺势而为,而非针锋相对。

随着习练的深入,我愈发觉得太极的智慧早已融入我的生活点滴。杨式太极讲究“虚实分明”,练拳时要时刻感知重心的转换,生活中亦然——既要懂得“有所为”,也要学会“有所不为”。曾有一段时间,我同时接手多个教学任务,忙得焦头烂额,练拳时也心不在焉。师父提醒我:“拳架中若虚实不分,便会重心不稳;人生若贪多求全,便会心力交瘁。”我恍然大悟,随即调整节奏,专注于核心教学,反而收获了更好的效果。

回望这二十年的太极之路,从懵懂初学的“摹形者”,到如今试图体悟“拳理人生”的践行者,我深感幸运。太极拳于我,是技艺,是养生之道,更是处世哲学。它教会我以柔克刚、以静制动,教会我在快节奏的世界中保持内心的平和,在纷繁复杂的生活里坚守本心。未来的路还长,我将继续以拳为媒,在一招一式地流转中,感受太极的无穷魅力,也书写属于自己的修行篇章。

◎光影瞬间

天然泳池

□叶庆林



◎诗与远方

篮球健儿赞

□董英群

一鹤冲天球进筐,群龙贯月破联防。
英姿勃勃如鹰搏,勇力赳赳似虎将。
百战长歌盈气宇,三秋别赋入文章。
五连夺冠荣光照,运动健儿风采扬。

◎体坛妙笔



西府贵妃



花篮图

□屠善良