

太极拳,国家级非物质文化遗产,中华民族传统拳术之一。太极拳是以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想,集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体,结合易学的阴阳五行之变化,中医经络学,古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的拳术。1949年后,被国家体委统一改编作为强身健体之体操运动、表演、体育比赛用途。

然而之于大众,太极拳因为普及而熟悉,也因为普及而陌生,我们对它,有太多的误解。它没有武侠片里表现得那么玄幻,但也绝对不仅仅是老人在公园健身练上的那几下子。其中奇妙,伴随太极国粹馆的试运营,为太极拳爱好者,以及注重养生的人们,叩开了一道通向太极拳文化之门。

练的是拳 修的是心

——走进太极国粹馆

□本报记者 梁 佳 潘璐萍 文/摄



6月9日6时20分,老街早已苏醒。彼时,妙智街139-147号的四合院天井内传出些许声响,循声而去,8人看似正在早锻炼,却又让人捉摸不透。只见年龄不一的他们或做腰腿拉伸,或仰头伸手,或弯腰垂头,各不相同的放松姿态,组成了一幅独特的画面,而天井内,更是沉寂得只剩下呼吸声。

秒针追着分针指向6时30分,天井内陆陆续续又来了一些人,直到穿着太极练功服的人出现,大家才慢悠悠地从放松姿态里回过神。“黄师傅,来啦!”有人对其打招呼。只见来人脚步稳健,微微含笑,一一回应众人。还来不及意外,有人就低声告诉记者,这位30岁光景的青年人,就是太极国粹馆的“技术核心”——黄秋溅。

师傅教拳 动手又动口

由于机缘巧合,黄师傅师承陈家沟陈氏二十世、陈氏太极拳第十二代嫡传人陈炳先生,并从艺十余年。在外行人看来,他的太极拳打得漂亮;在内行人看来,他的太极拳,正!

言归正传,黄师傅要开始授课了。

“调整呼吸,慢慢地放松下来,展开自己的身体,不要急于做一些动作,务必要放松、拉伸……”6时35分,黄师傅陪着大伙儿做完练前准备,而后说道,“我们开始吧。”于是,已经增至15人的练习者们遵循他的引导和示范,开始动作。期间,黄师傅一边解释这一式练的什么、对身体的哪些部位或器官有好处,一边挨个儿纠正练习者的错误动作。尽管人数越来越多,但天井内保持着静谧,始终只有黄师傅的说话声。

每一个姿势、每一个动作,黄师傅都带着大家反复演练,做到由理入拳、身心合一。练习新动作时,他耐心讲解其个中含义,悉心剖析动作要领,指导身体关节的运用、心理上情绪的控制,引导大家打出正确的太极拳套路。

这样的场景在馆内屡见不鲜。自今年4月份以来,还未正式开业的太极国粹馆就定下规矩,于每天6时30分至7时30分,由黄师傅在馆内免费推广太极拳,传播这既健身又养生的优秀传统文化。时至今日,黄师傅教授大家太极拳已经有两三个月,他和太极拳的受欢迎程度,只要看一看将天井站满的练习者们,就能窥得一斑。不过,诚如所见,黄师傅教太极拳有个特点,他指导拳脚就是这么爱“念叨”。

“白鹤亮翅,下一式是什么……对了!注意转身时拉开前后距离,就像做人、做事一样,大家都彼此留有余地,才能给双方一个转身的机会。”黄师傅一边说,一边打出一个非常柔美的拳式,“在练拳的过程中,一定要注意自己的情绪,不需要太着急,要放轻松,平常心,一些动作自然而然就能做得非常到位。”

时间在黄师傅手把手的教学与细致讲解中跑得飞快,一个小时的时间,除了对套路的温故知新外,让参与者感受到太极拳中蕴含的人生哲理,也让全程参与的记者感受到太极拳带给人的平心静气之感。

梦想闪亮 顺其自然

“太极国粹馆是我和两位高中同学合办的。我们最终的目的,不是教大家如何打太极拳,而是让大家在学习正宗陈式太极拳之外,了解太极拳文化,进而完成对自我的一种寻找。”和黄师傅上话是在7时30分之后,他说,“办馆是我一直以来的梦想,以前也和朋友们聊过,但没想到会这么快就着手实施。”

说起来,这间馆的设立,透着一股子再自然不过的味道。黄师傅曾不止一次地和朋友们谈起开个太极拳文化馆的事,他们设想,这个愿望有可能在他们步入中年的时候才得以实现。但没想到,去年,他们得知老街有个四合院公开招租,要求所经营的内容符合当地的整体格调,还要求提交项目策划书。趁着理想还炽热,又恰逢有了这一合适的场地,平日里顾着做生意的他们硬着头皮,绞尽脑汁做了一份策划书,并怀着希望,惴惴不安地将其上交。

机会总是垂青有准备的人,很快,他们的策划书得到回应,同时,黄师傅也得到了其师陈家沟国际太极院院长陈炳先生的支持。之后,3人顺利租到了这个四合院。最基础的问题解决了,团队成员们也按部就班,明确了各自分工:黄师傅的重心向太极国粹馆倾斜,主导太极拳的教学指导和文化传

播,其他2人则要对技术之外的投入倾注更多心思,这其中,包括整体的装修设计、宣传推广、后勤保障等。

“对我们来说,赚钱不是主要目的,我们最理想的状态是达到收支平衡。”黄师傅介绍说,“主要的目的是传播太极拳文化,让大家走出对它的误解。”黄师傅在长期习就拳法时,深深领会了太极拳所包含的文化精神与内涵,深知它不仅只是世人所理解的一种强身健体的体操运动,更是一种修身养性的良好载体,实在不该用简单而肤浅的眼光去看待。同时,现在国内缺乏国外对太极拳及其文化的热爱,且国内的太极拳爱好者以中老年为主,这主要还是因为大家对它的认知有局限。

想要改变,就先付出。时至今日,虽然对开馆后的经营模式还有待摸索、商讨,但有一件事3人从筹备办馆之初就达成了共识,即只要馆存在一天,就要将清晨一个小时的免费推广太极拳这件事坚持到底。

虽说正式开馆时间迟迟未定,但目前尚处于精心打造之中的太极国粹馆已经对外开放,来到这里的人都可以尽享其提供的免费茶水,以及清幽的环境。



文化绵长 任重道远

但太极拳文化的传播,仅成立陈家沟国际太极院台州分院、黄秋溅太极拳培训中心是不够的,还需要文化的传递与渗透。

“这个得慢慢来,顺势而为,事半功倍。”说到资料的补充,黄师傅显得冷静而淡定,长期练习太极拳,让他心下坦然,“没什么好担心的。”随即,他谈起自己对太极拳文化的体验与感受。

十余年的练习,黄师傅除了技艺上有了一定的提升,更重要的是为人处事的心态与心境,也有了质的转换。“学习太极拳,一则练武,一则养性,尤如一文一武,一阴一阳,不停地转换姿势,调整心态,日积月累,方见成效。”他说,“心境会影响到人的身体。练习太极拳的一招一式就是要你返璞归真,学会心平气和,学会转换情绪,情绪来是会走的,关键是在它来时,你用什么样的心态去对待。”正因如此,黄师傅更愿意抱着平常心,挑起传播之重任。

随后,跟着黄师傅的脚步,在四合院前后各有一幢的两层楼高小楼内,记者看到了配备的公共茶座、单独茶室,以及室内练功房,其中太极拳文化的相关介绍无处不在。《太极拳经》、《陈式太极拳老架一路》、《太极拳与中医经络学》等许多关于太极拳出处、解说的相关文字资料,摆放于小楼墙体上方。闲暇时,太极拳爱好者们可以随时随地驻足观看、了解,加深印象,同时,还可以带动他们产生兴趣,主动查阅书籍、资料,获得相关信息,提升太极拳文化修养,起到修身养性之功效。

“装修还不到半年,很多关于太极拳的资料、物品都没匹配齐全,我们还在进一步完善当中。”黄师傅信心满满地介绍说,“等

