



问道



养生真功夫

■ 个人展示



静守内心安然

□ 顾敏



初习太极拳是在秋日的武当山。在阳南岩不远的一处平台上,一位少年端正专注于拳脚之间,山风徐徐,白衣飘飘,引得过往游客驻足观望。只见他弓步沉桩,冲拳,推掌,带手,一系列的动作流畅自如,身如风中带着轻盈,神情安然如无物,与身后的自然融为一体……只听得身旁的游客感叹,这就是太极拳啊!

结缘太极拳是在2013年。有幸认识了宝山武术协会副会长、太极拳6段大师沈国奇老师,从杨氏太极拳八式、二十四式、八十五式到太祖剑、太祖刀,得到了一班又一班教授。太极拳其根在脚,发于腿,主宰于腰,行于手,由脚而腿而腰,前引后送,完整一气,练习和演练时强调动静结合,气沉足底,静中求动;又动中求静,一动一静,和自然,安舒中正。正如沈老师的为人,安静而平和,温暖而踏实,这就是太极拳啊!

习太极拳已成为生活的重要组成部分,已成为与师长和同好们修身养性、交流娱乐的平台。区级运动会、公司团体比赛,都有我们拳师的身影和不俗的战绩。每回两次的协会活动,让我感受自然和内心的成长。在锻炼中,我体会到了太极拳的张弛与平衡,在受到冲击时,体内气息的虚实与流动,甚至仅仅是在简单的起势、收势中,静观自己的呼吸与气血。太极拳让我懂得,修炼太极拳中的我们,得以静守内心的一份安然。太极拳实,阴阳推荡,动静得宜,这才是我们心目中的太极拳啊!



健康“伴侣”

□ 莫天一

最近我翻阅了近几年来的体检报告,惊讶地发现,我的身体状况居然与太极拳亲密相关。

2007年我和朋友一起做心电图时,发现自己的报告异常,医生怀疑我有严重的冠心病,建议我到市里的医院做检查。于是,我赶到医院做心电图,化验血,排除了心脏病;做超声检查,排除了心脏病;住院一段时间,最后确诊为高血压性心脏病,心电图显示正常;肌钙蛋白正常,说明没有心肌梗塞。我按医生的吩咐做了酒,游泳,跑步,打乒乓球,身体好了许多,但半年体检还在存心功能问题。

2010年,我参加了单位开设了太极拳培训班,老师传授了打太极拳的益处,让我受益匪浅。在家也坚持练习,而且一个礼拜去感受效果最明显。结果这两年体检情况好转,心脏彩超均显示“左室舒张功能减退”。

我住在静安,以前都是早起到宝山吴淞常常去上班。这两年,周二休息了两天,同时休息更多。到宝山吴淞有打太极拳的益处,让我受益匪浅。在家也坚持练习,而且一个礼拜去感受效果最明显。结果这两年体检情况好转,心脏彩超均显示“左室舒张功能减退”。

我这才发现太极拳太神奇了,它已经是我不能分离的伴侣,一旦“分开”一段时间,身体就会出现不好的状况。我会吸取教训,一如往常地参加各种活动或在周末找拳友切磋“武艺”,让太极拳陪伴与健康同行。



■ 一句话太极

过往皆为收获

□ 王春林

我想,人们向往的生活应该是从清云淡,悠然自得。但我的生活却变得紧张忙碌,忙的事情越来越多,有时感到疲惫不堪,心里有气,好像很难静下心来,鱼,浮,躁,成为新常态。幸运的是,我的身边还有太极,让人能体会一天一次,大归静,沉,静,运的妙。

我是中国宝武的一名普通员工,在宝武这火热的土地上,我带着那杯陈年酒,在19个春夏秋冬里,虽然有过挫折,有过烦恼,但我想,心中只剩下感恩,我想感恩身边的一切,太极让我心态平和,让我懂得过往皆为收获,我无怨无悔自己的付出。

太极拳属于内家拳,讲究以意行气,重在静中求动,老师的话语经常铭记在心。老子道德经说,静为躁君,柔弱胜刚强。太极拳术则说:太极者,无极而生,动静不测而合。说的都是要静,先求,要取静,知无争,得无两得,有了这个初心,方能领悟太极。

工作生活与太极,有缘无恨不感恩,知足自己的渺小,找回自我,无愧于心,顺其自然,方能超脱两难,安然享受。

□ 李华,太极拳爱好者

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

太极,太极好,太极好,太极好。

本版编辑:杨波

■ 宝武太极拳养生协会

多年来,协会秉承“服务员工、服务企业、服务社会、弘扬太极拳文化”理念,围绕“快乐生活”主题,积极开展为会员患者送健康活动,坚持开设太极拳课堂,参与宝武太极拳比武,获得了不少荣誉。2017年5月,上海市群众体育大会宝武山区“吴淞杯”武术大赛中,宝武太极拳养生协会荣获个人项目金牌8块,2018年,参加宝武山区群众体育大会暨“吴淞杯”传统武术大赛,荣获集体24式太极拳金牌,同时荣获近十块个人项目金牌。

文体活动的持续开展,离不开规范教学和制度化的协会活动。近年来,协会重点开办了传统太极拳和太极拳培训,吸引会员广泛参与,通过太极拳,会员们不仅锻炼了身体,还结识了新朋友。协会成员在以往基础上有所增加,人数有新的突破,为会员开展项目的推广普及,满足广大宝武太极拳爱好者学习的需求,协会通过培训,培养了不少武术骨干。

近年来,协会按照集团工会的要求,积极开展“为中国宝武增辉送健康活动”,协会百任会长、国家太极拳6段教练沈国奇等会员积极为宝武、宝武的宝武员工义务教授太极拳,太极拳生功等,为她们献上了一份爱心。

激发正能量

□ 陈文才

2006年左右,我的身体状况出现了亚健康,血糖偏高,血压居高不下,又胖,还超重150斤。通过学太极拳锻炼身体,刚开始学时走了不少弯路,幸好有沈国奇老师的引导,我加入了宝武太极拳协会,学习杨式太极拳。2014年底,开始学习太乙游龙拳,还参加过第二届国际游龙拳交流联谊会。

这几年通过努力学习太极拳,自己的身体得到很大改善,体重在130斤左右,血糖指标达标,血压也稳定了。我还和一些有缘的朋友分享了太乙游龙拳、八段锦等太极拳。

这几年在全市参加了一系列比赛,也获得了一些荣誉,如今拳艺虽有提高,但师父安心仁大师的要求还有很大差距。人的一生有限,但努力无限,努力做一个善良的人,做一个积极向上,用正能量激发自己,也能感染身边的朋友。让我们动起来,向健康快乐大步前进。



点成就,如今拳艺虽有提高,但师父安心仁大师的要求还有很大差距。人的一生有限,但努力无限,努力做一个善良的人,做一个积极向上,用正能量激发自己,也能感染身边的朋友。让我们动起来,向健康快乐大步前进。

保持平常心

□ 孟经纬

太极拳是一种平和优雅的运动。行拳刚柔相济,用意不用力,使练者心静气沉,神清气爽。太极拳常被误解为老年人的运动,一是因为平时公园里看到打太极拳的多为老幼,二是因为太极拳速度缓慢,动作细腻,与年轻人的活力不符。的确是个误解。太极拳看似缓慢细腻,实则外圆内刚,需要修炼者具备一定的功力。

练习太极拳要根据自己的条件,合理定位,设定目标,通过努力一步步达到目标,就会体验到超越目标,就会有成就感。这样会保持修炼者自信心不断增强,有助于生活与工作中保持健康、积极向上的心态。练习太极拳,要多注重过程,不要太计较。



练太极拳要根据自己的条件,合理定位,设定目标,通过努力一步步达到目标,就会体验到超越目标,就会有成就感。这样会保持修炼者自信心不断增强,有助于生活与工作中保持健康、积极向上的心态。练习太极拳,要多注重过程,不要太计较。

发现生命之美

□ 严程良

人到中年容易“亚健康”,每年体检指标不合格虽然司空见惯,但为身体合理管理下盘,一个偶然的机会,我接触了太极拳学习,开始了太极拳之路。一发不可收拾,被太极拳的魅力深深吸引,迷恋上了太极拳。

练习太极拳需要循序渐进,不能一蹴而就。投入其中越久,越能体味其中蕴藏的哲理。太极亦需要由易至难,初期时如婴儿学步一般,看似不起眼,但细细体会,却能体会到太极拳的博大精深。外在形式虽缓慢柔和,练习时却能感受到一种内在的能量,气息从身体渗透到五脏六腑,穿过骨节,在行拳中让全身都焕发出勃勃生机,没有勉强,又有耐力,在意念的带领下,拳脚灵活,松柔、沉稳又蕴含韵味。



练太极拳需要循序渐进,不能一蹴而就。投入其中越久,越能体味其中蕴藏的哲理。太极亦需要由易至难,初期时如婴儿学步一般,看似不起眼,但细细体会,却能体会到太极拳的博大精深。外在形式虽缓慢柔和,练习时却能感受到一种内在的能量,气息从身体渗透到五脏六腑,穿过骨节,在行拳中让全身都焕发出勃勃生机,没有勉强,又有耐力,在意念的带领下,拳脚灵活,松柔、沉稳又蕴含韵味。

本版编辑:杨波

太极,太极好,太极好,太极好。