

人民公园太极推手角趣事轶闻

太极推手角健康大舞台

人民大道是上海的零公里起点,坐落于此的人民公园也是上海的一个综合性地标。英语角、婚姻角,名声在外,还有太极推手角,从小青年到耄耋老人还有异国朋友,每个月的第一个周六上午,太极爱好者都会来此推手切磋。上海只此一处,全国也是鲜见。

3月的某天清晨,雨霏霏,三三两两的太极高手和爱好者如约而至。太极推手角发起人朱方泰老师拉起了横幅——“轻灵安全推推手,安全愉快交朋友”,这是宗旨,推手交流,互相学习,不能出格,谢绝争勇斗狠。

太极助力飞行

如果说,1.90米以上的印度尼西亚籍华人许一强看上去孔武有力,相比之下,46岁的北京人董世钢则个子显得矮小,可是,练习多年的他已经有点心得了。董世钢早年是开战斗机的飞行员。董世钢家在太极之乡河北永年附近,从中学开始学习太极拳。他认为,练习太极锻炼了协调能力,这对他飞行生涯大有帮助。他说,当飞行员时压力非常大,有时候早晨4时就要起床,遇上天气

不好,一定要有正确的判断力。所以,每天抽空打打太极拳,是自我放松、减压健身的好方法。

前些年,董世钢应聘成为一位民航飞行员,从北京移居上海,忙碌的工作之余,他又练起了太极拳。在北京时,董世钢同印尼籍华人许一强一起打太极,后来由他介绍,董世钢到上海后也到了人民公园太极推手角,他和志同道合的人一起打太极,成为这里的常客。

太极胜过美容

面容姣好、皮肤光滑的王竞琼,今年35岁,却从没做过美容。

女人都爱美,对王竞琼来说,打太极拳就是最好的美容方法,太极拳就是她的化妆品。

15年前,在父亲的影响下,王竞琼开始接触太极,并渐渐迷上推手,通过网络论坛,大学毕业后,她在人民公园找到了这个太极推手角,并与父亲每月一起参加活动。她和父亲你来我往推手盘练,成为太极推手角的一道风景。

大学里,王竞琼的专业是建筑,但在练习太极的过程中,她找到了内心的平和,然后又发现,光打太极还不够,如果不了解中国博大精深的文化,很难理解太极的精髓。如今,她每天打两小时太极,还要练习书法,阅读中医理论,周末则会去大学校园听国学讲座。“打太极,比去做Spa有用多了。”她举了个例子,“我刚考出驾照后第一次开高速,紧张得不得了,开完车颈椎就僵掉了,回家后我打了三遍拳,就感觉不到疼痛了。”



■ 董世钢(左一)向朱方泰老师学技艺



■ 沪上著名作家沈善增(左一)也是太极推手角的高人



■ 王竞琼(左)和父亲切磋技艺

本版图片 记者 周国强 摄

太极吸引老外

天气冷飕飕的,雨也凉丝丝的,以色列人高飞一切从零开始,体验太极的无穷魅力。

最先找到太极角的,是高飞的哥哥伊兰。半年前,伊兰来到人民公园,偶遇太极推手角,便加入进来。见哥哥练太极,高飞

感到好奇,他对中国文化非常着迷。

高飞曾在云南生活很多年,会说一口流利的中文。“去年5月我移居上海,我希望至少能在上海住两年。”哥哥伊兰补充道,“如果为了太极,我们长期定居上海,那真是一个浪漫理由。”

太极高手众多

2011年1月1日,太极推手角推出,以后定于每月的第一个周六上午,遇到节假日,就放在节日如元旦、五一劳动节、十一国庆节当天。发起者朱方泰是吴式太极拳理事,他说,主要是想通过这个小小的推手角吸引太极爱好者前来交流切磋,提高太极文化素养。

为人谦虚的朱老师为记者介绍了太极推手角中的佼佼者。何又圣是老三届,从1973年开始练太极,一天打13遍,但他自己说是最近两年才开窍悟道。他的“接受力”说颇得太极要领,首先是吸收,然后才把自己周身贯通的劲意释放出来。

史久奋是个“武痴”,练功占了他生命中的大部分时间。他的“松沉”说抓住了太极的本质,他推崇的大椎往上领、而伞骨和肋骨往下坠的方法可信可试。沈善增练太极多年,最终因为钻研古籍并凭借悟性成为高手,本身就是一个传奇,他专门撰文论述太极推手的四种境界,让人耳目一新。

那天朱方泰表情遗憾地说,还有一些高手未到,其中一位是90多岁的老先生杨永义,他把自己一生练习太极拳的心得体会编成小册子,分发给这里的拳友。

他们推广太极拳。如果只有拳没有术,或者说只有武没有艺,就不会有武术的传承至今,同样,在生活节奏加快的今天,自身的深厚文化底蕴和无法言说的辩证哲理气韵,是太极代代相传的内在动力。

太极有利健康

今年81岁的恽森银老先生,年轻时身体不好,开过一次刀,他选择了锻炼,在体育官先后跟过三个老师学习六合八法,如今他也带了许多学生,是太极推手角的常客。还有一位瘦削的男子,人很精神,内敛含蓄,从他的话语中可以悟出太极魅力。他自述,年轻时候师傅怎么练,师傅回答没有的,后来入门了渐渐知道,打太极,没有才能有。这位叫林亨元的先生进而阐述道,先站桩,摒除一切杂念,然后引来外面空气进入体内,“接天接地”打拳,才能

收到事半功倍的效果。

2006年,太极拳被列入首批国家非物质文化遗产名录。

我们生长在中国,老祖宗留下那么好的遗产,不去继承,非常可惜。太极拳、六合八法以及其他许多拳种,只要持之以恒、锻炼得法,对我们的健康会大有好处的。

人民公园太极推手角,就是一个“健康大舞台”。

本报记者 朱全弟 陶邢莹

