



任保才 深谙陈式太极拳精髓

太极者,借力而生。在不少人眼中,太极是武侠小说里的绝世武功,一提到太极,就会想到李连杰饰演的少年张三丰,仙风道骨。

太极拳创建至今,已有300多年的历史。目前,陈、杨、武、吴、孙五大流派流传较广。其中陈式太极拳作为最古老的太极拳,其松活弹抖、螺旋缠丝的特点更是吸引越来越多的年轻人。

今年51岁的任保才是国际太极拳大师朱老虎的入室弟子。近四十年来,他精心钻研太极,从懵懂少年成长为拳法精湛、武德高尚的太极拳传承人。



17岁拜太极拳大师门下 30多年坚持天天练拳

1966年,任保才出生于有“太极拳之乡”之誉的河南温县陈家沟。

上世纪70年代,太极拳还未像如今这般流行,但在河南温县陈家沟,从小学拳是一种传统。任保才孩童时看到老师带领一群学员习练太极拳,那行云流水般的动作,飘逸潇洒的身形,时而动若疾风过境,时而竟如万年古松垂立,他瞬间冒出一个想法:我要学太极拳。

上世纪80年代,任保才经亲戚介绍,拜国际太极拳大师朱老虎门下,成为其入室弟子。

初学太极拳是很枯燥的。除了踢腿、压腿、站马步等基本功训练之外,任保才还跟师父学习陈式太极拳老架和太极剑、太极刀等器械套路及用法。外人看来的同一个招式、套路,他不厌其烦一遍一遍地练习,30多年来天天坚持。

时至今日,任保才已成为了一名太极大师,但说起太极他仍是很谦虚。他说他也没有真正学好太极拳,因为太极文化实在是太深奥了。

中国传统文化中,无论书法、绘画、戏剧、诗词歌赋还是武术,都讲究韵味,太极拳也讲究拳韵、拳味、拳品。任保才认为,太极拳是一种内外兼修、身心兼练的拳术,一个人通过练拳能够很好地体现风度、气质、情操和修养,这就是说练太极拳要讲究神韵,而追求这样的境界是永无止境的。

要打好太极拳 坚持苦练是关键

这几年,任保才传拳授艺于五湖四海,名声远播于各地。他之所以来到永康授艺,还得从两年前收的一个徒弟说起。

2015年11月1日,常年在外经商

的市民胡先生与朋友聚会吃饭。因胡先生患有腰椎间盘突出,加上胃胀,令他精神萎靡不振,一点胃口也没有。朋友见状,提议他练习太极拳。

刚开始我以为练太极拳很简单,最多两个月就学会了。胡先生跟任保才学打太极拳之后,彻底改变了这种看法。为了能连续学习太极拳,胡先生甚至把任保才请到永康教拳。

任保才表示,太极拳不是外人看来的简单套路,要学好它,需要长年累月的坚持苦练。他说,首先要拜对师傅引对路。通过名师指点,学打太极拳才能少走弯路,才会真正懂得阴阳互济、阴阳和谐的道理。任保才说:有真功夫的太极拳名师,敢于让弟子用双手抓住其腰胯来体会太极拳上下相随、以腰为轴的运动规律,并能详细的讲述其内在原理。

其次,师父领进门之后还需多年的刻苦练习。拳要打得有气势、内气鼓荡、外形饱满、潇洒而凝重、舒展而紧凑,表现出能屈能伸、能开能合、能刚能柔的境界。

然后再循序渐进,打出拳架的节奏韵律。拳要打得轻沉兼备、刚柔相济、有快有慢、节节贯穿,如行云流水,让人感受到一种美的旋律的体现。

最重要的是,打拳要注意精神修炼。太极拳不光要讲究动作飘逸灵动、潇洒大方、舒展优美,更要领会“内练一口气,外练筋骨皮”的深刻内涵。

巧用螺旋缠丝劲 一招制服记者

人人都会冲一拳,看吾冲拳玄不玄。太极冲拳螺旋劲,缠丝拧出快如电。螺旋缠丝四字对学习太极拳的人来说并不陌生,它是陈式太极拳独特的运动方法。

任保才介绍,在自然界中,水流的漩涡是螺旋推进的,藤类的植物攀缘树干或者篱笆都是把藤条缠绕成螺旋

上升状。这些螺旋线状,大家早已司空见惯。太极拳运动中,肢体的立体运转也是相同的道理,定向旋转产生的劲力都是呈各种螺旋状的,广义上都可谓之缠丝劲。

陈式太极拳强调缠丝劲,是让习练者不用多余的力气,以体会螺旋缠绕开合,内劲布行周身,培内气,达到强身防身之目的。

多年的习练让任保才对螺旋缠丝深有体会。陈式太极拳在技击时讲究上肢虚拢,下盘稳固,中间灵活。为此,借敌方来劲,虚拢诈诱,引入阵内,运用缠法,缠其梢节,制其中节,摧其根节。换句话说,把握敌方旧劲已去新劲未生之机,随招就势制敌方肩部,令其出劲从手返回肩部,使肩部顺其背串下,把腰劲串死,再令其腰劲经后腿部串至脚跟,使敌方重心腿加重不得转换,胸腰不得运化,内劲受阻发滞,前腿空虚,最终欲退不可,欲进不能,只得俯首听命。

太极拳应对来敌时避实就虚,随化随发,拿住对方不能转动,这些都是缠丝劲的妙用。任保才向记者解释的同时,让记者用双手紧握他的右手测试。任师傅用了拨、提、转、压几个动作,便摆脱了记者的束缚,把记者的双手压在他的手下,让记者动弹不得。

这招宛如武侠小说中金蛇缠丝手一般的招式,并不是简单就能完成。手腕的缠丝劲始于脚下,从小腿开始带动腰身,再形于手臂,全身协调一气,所以你会感到劲很大。任保才解释。



扫此二维码看太极拳视频

记者 程高赢



和任师傅在大庆相识,被他优美的太极拳法、神奇的太极神韵所折服,有幸拜在其门下。希望任师傅的太极之路走得更远。

弟子 柳随风

先生教我太极拳,让我受益匪浅。希望越来越多的人加入其中,领会到练习太极拳的好处。

弟子 胡先生

与任师傅的一番实战体验,让我改变了对太极的看法。太极可以强身健体,还具有极高搏击功能。

体验者 程小高

《家园》是一个分享平台,是平凡人、平凡家庭、平凡群体当主角的版面,人人都可以出现在报纸上,欢迎大家来说说自己家的喜事、开心事,刊头的“家”字也等着你来题写。请你写下“家”字后,和自己的照片、附上姓名以及职业,投稿至邮箱:598974431@qq.com。新闻热线:18758931656、87138758。