

宗师王雁嫡孙助阵永康陈式太极馆开业 全国数百拳友切磋 领悟太极精妙

9日,永康陈式太极馆在永康日报大楼7楼正式开业,来自全国各地的太极拳友见证了这一太极文化盛事。

陈式太极发源自陈家沟,电影《太极》里一句“陈家拳不外传”,一度为陈家沟的拳术蒙上了一层神秘色彩。坐镇陈式太极馆的,正是陈式太极拳第11代正宗传人任保才。他出生在陈家沟,师从陈式太极拳第10代传人朱老虎、王长江,研究太极拳长达40多年。



□记者 高婷婷 林群心

推广太极拳文化,普及全民健身理念

俗话说,武馆开张,必有醒狮助兴。早上9时多,随着民乐队热情的鼓乐,丁一武道搏击俱乐部舞狮队披红挂彩,助阵陈式太极馆开业。瑞狮采青寓意瑞气临门,步步高升。馆长任保才亲自为舞狮点睛。

据了解,太极拳早在上世纪三四十年代就传入我市,每天习拳者逾万人。近几年,我市太极拳迅速发展,练习太极拳已经成为许多市民的一种健身运动与生活方式。在我市推广较为广泛的有陈式、杨式、忽雷太极等流派,其中以陈式太极拳学习者最多。

得悉陈式太极馆开业,章锦水、胡增强等数百名

拳友、永康日报总编胡高进、市体育发展局副局长应梅芳应邀到现场见证了这一文化盛事。

当下已经进入全民体育、全民健身的时代,太极拳是我们中国传统文化重要部分,一方面象征中华文化源远流长、底蕴深厚,另一方面又是强身健体的有效形式。章锦水跟随任保才习拳多年,他说,自两年前接触太极开始,他每天都要抽出一段时间练习,不仅身体变轻盈了,精、气、神方面也有了显著改善。他希望在座的师兄师弟都能刻苦学习,吸收发扬我国传统文化精髓,进一步扩大宣传全民健身。



王长江讲话

王雁嫡孙王长江:太极拳是老少皆宜的拳法

这次开业典礼不仅邀请到了永康拳友,还吸引了来自五湖四海的太极拳宗师。陈式太极拳第十代传人王雁的嫡孙王长江、北京太极功夫院教练陈洪涛、北京日月天地国术馆馆长李跃进、大庆任保才弟子张体鹏,以及永康武术协会的领导池庭友、徐晖、陈芙蓉等纷纷慕名前来助阵。

任保才的师父王长江,陈式太极拳第10代传人,陈家沟一代宗师王雁的嫡孙,现任陈家沟王雁传统太极拳馆馆长。他自五岁随祖父王雁学习陈式太极拳,冬练三九,夏练三伏,尽得太极拳真传,其拳术精到毫厘之间,浑然一气,达到收放自如的境界。

位于河南焦作的陈家沟,是陈式太极拳的发祥地。据王长江介绍,武道专家,自古奉行着“只传长子,不传次子,传男不传女”等祖宗辈规矩。学陈家拳,武德是占第一位的。拜师要先查祖上三代。王长江说,学习太极拳一是为了锻炼身体,二是为了防身,而不是让心术不正者好勇斗狠。

陈式太极拳宗师陈鑫在《太极拳图说》中讲到“发令者在心,传令者在手,传心之神在于眼”。王长江说,现代人大多将太极拳看作养生拳,但实际上,太极拳是一门需要静下心来研究的学问。陈式太极拳讲究手、眼、身、法、步,练拳前要先放松身体、沉下心,搞清楚每个动作的重心虚实、手势变化、方向角度,才能达到手眼身法步协调配合,精神气力饱满合聚的境界。

刚入门的时候,练两小时太极拳,比练300斤杠铃还辛苦。但是学习了一段时间以后,身体素质会明显发生变化:年纪大的人会感觉变年轻了,年龄小的会感觉有使不完的劲儿。王长江说,这也是为什么我认为太极拳不是老年拳的原因,它应该是老少皆宜的拳法。

王长江说,太极拳是一门哲学拳。拳走太极,无处不体现阴阳、虚实、刚柔、开合、进退等变化。因此有“一人一太极”的说法,根据每个练拳者悟性不同,领悟到的拳理也不同,达到的境界也不同。



任保才演示陈式太极拳

陈式太极拳发展在我市迈出新步伐

徐安定、任宝良两位助教带领永康数十名太极拳学员,为大家展示太极拳学习成果;王长江、陈洪涛等来自全国各地的太极拳师傅登台献艺,太极单刀、太极架,大家以武会友,共同庆祝陈式太极拳在我市迈出新的一大步。

前有各路拳法虎虎生风,后有茶道老师王诗林表演太极功夫茶道,应逸、陈李新蘸笔墨大秀书画。太极、茶道、书画,三者同属中华传统文化精粹,糅合了阴与阳、动与静的艺术。一室之内,茶道的风雅、书画的内敛大气,与太极的沉稳不争相得益彰。中华上下几千年的文化底蕴静静流淌在每一个观者心里,令人无不心潮澎湃。

开办陈式太极馆,是我们永康日报转型升级、融合发展、产业拓展的一个重要载体和平台。永康日报总编胡高进说,随着媒体竞争环境的不断变化,传统报业发展也面临着新的挑战,我报也做出了许多

拓展和探索。毋庸置疑的是,无论哪种拓展和探索,我们都是以服务受众为根本,并希望借此突破制约报业科学发展的深层次矛盾和问题,激发创造活力,以增加媒体品牌附加值,更好地服务大局,服务大众。

随着近年来全民体育思潮风靡,太极拳这项国粹频频活跃人们的生活中。去年一年,永康就涌现出了一千多名太极拳新人。胡高进承诺,永康日报将用一流的师资队伍、一流的场馆设施,良好的社会口碑来推动永康太极文化的发展。

四年前,任保才应邀来到永康教授陈式太极拳,在永康播种了一批又一批陈式太极拳新芽。师从正宗陈式太极门下、习拳40多的任保才对于陈式太极拳的传承,有着一股深深的责任感。感谢永康日报为我提供了优异的习拳、教学平台。任保才笑着说,希望能借助媒体传播力,传播陈式太极文化,让陈家拳在永康发扬光大。



书画表演



醒狮点睛