

这里师傅教拳从不保留 都是真货

我市拳友分享跟随陈式太极馆任保才大师习拳体会

沉 两手平衡 ,抬于肩高 ,
往左下方画圆 ,以脚后跟为轴心转

前几天晚上 ,记者来到永康日报社7楼陈式太极馆 ,新学员正在师傅任保才的带领下 ,有板有眼地打着陈式太极拳第一式 金刚捣碓 。老学员们在另一边练习 ,任保才教完新生 就来指点老学员。

自9日陈式太极馆开业以来 ,一大批学员慕名而来。他们有的是以前跟随任保才学拳的徒弟 ,有的是太极拳爱好者 ,还有的是想锻炼身体。陈式太极馆坚持 随到随学 ,无论何时来到这里 ,总能看到陈式太极拳第十一代正宗传人任保才热忱教学的身影。

记者 高婷婷

口口相传 随到随学 拜师太极拳大师



吕冬琴是新生中练得格外认真的一个。她说 ,她是奔着健康养生来学太极拳的。进入50岁大关以后 ,身体亚健康状态越来越明显。正巧 ,吕冬琴身边有一位学了四五年太极拳的朋友 ,向她热情推荐陈式太极拳传人任保才。吕冬琴与朋友结伴来到陈式太极馆 ,正式开始了习拳之旅。

任师傅教得特别细心 ,讲解由浅入深 ,简单易懂。吕冬琴笑着说 ,七八年前我曾经短暂地接触过太极拳 ,因为缺乏毅力 ,又觉得枯燥 ,很快就放弃了。在任师傅的手把手教学下 ,我发现太极拳其实是一门很有意思的运动。

吕冬琴说 ,太极拳看似动作幅度不大 ,但牵一发而动全身 ,每一个细微的动作都调动整个身体 ,促进周身血液循环。单是现在在学的云手 ,做起来思想恬静、意念集中、全身舒展、松弛 ,它对神经系统、消化系统、内分泌系统、血液循环系统都有促进和调解作用。

我现在才学了没多久。但是每次打太极拳的时候 ,我明显发现我面色变红润了 ,气色也变好了。吕冬琴说 ,朋友学了太极拳以后 ,肚子胀气、亚健康的情况消失了。我相信我坚持学习 ,身体会越来越

陈式太极馆坚持 随到随学 。无论早上、中午、晚上 ,陈式太极馆里都有人在练习太极拳。任保才说 ,晚上下了班来学拳的人最多 ,早上也有十几个。太极拳是一项修身养性的运动 ,每天花适量的时间练习 ,不仅不会对身体产生负荷 ,反而能放松身心 ,对一天的学习工作产生事半功倍的效果。



追随到陈式太极馆 热心帮助师弟师妹习拳

赶上任保才忙碌 ,师兄师姐还会客串一把老师 ,热情传授新学员学拳心得。章师兄给吕冬琴指点动作 ,开始自己一晚上的太极拳练习。他从2015年跟随任保才学习 ,今年是他坚持太极拳练习的第三个年头。我和二师兄徐安定是好朋友 ,我们经常在一起锻炼。章师兄说。

二师兄徐安定是一个运动爱好者 ,热爱爬山、冬泳等。为了保护膝盖 ,前几年 ,他跟随任保才学习太极拳。练了一段时间 ,周围的人都说他看起来年轻了很多 ,气色特别好 ,纷纷追问诀窍。徐安定热情地分享学拳的心得体会 ,带动了不少朋友加入太极拳的队伍。

徐安定刚到太极馆 ,正好听到章师兄的话 ,笑着说 :我也是大师兄带进来的啊 !任师傅能和永康结缘 ,多亏了大师兄 三顾茅庐 呢 !

2012年 ,大师兄胡银行在诸暨认识了陈氏太极的第十一代传人任保才。跟随任保才学习了一段时间后 ,胡银行发现身体状态有了很大改善 ,人变得有精神多了 ,连腰椎病、胃胀等老毛病也得到了缓解。他彻底喜欢上了这项运动 ,产生了把任师傅请回永康 ,带领大家练拳的想法。

想请任保才到永康教拳可不是一件容易的事。

不藏私 四十多年习拳心得倾囊相授

俗话说 练太极拳靠的是名师 口传身授 。太极拳师傅分为三种 :会练不会讲、会讲不会练、又练又会讲。任保才习拳四十多年 ,教拳十多年 ,从最开始 会练不会讲 ,到现在总结出了一套详尽的教学体系。

上课前 ,任保才会先引领学员自然放松 ,进入 静 的状态。他从手法、步法、套路三个方面综合教学。光一个基础动作云手 ,他就反复讲解了好几遍 ,又一遍遍不厌其烦地给学员做示范。

前进、上步、后步 这些都是太极拳的基本功。任保才说 ,练太极拳要先练好手法、步法 ,才能练好套路 ,领略其中的虚实。

任保才教授的是实用型太极拳 ,在健身方面有显著效果。他说 ,太极拳 ,一动无有不动 。打太极拳可以活动关节 ,增强人体的免疫力 ,对脊、腰、肩椎患有慢性病的人尤为有用。打太极拳还可以通畅气血 ,提升人的精气神。

任保才出生于太极世家 ,是陈式太极拳正宗传人。他的许多师兄在北京、上海等地教拳。而且任师傅常年在东北生活 ,不适应永康的生活习惯 ,于是婉拒了胡银行的邀请。胡银行没有灰心 ,随后一年时间里 ,他多次邀约任师傅来永。功夫不负有心人 ,2014年 ,任宝才终于被他的诚心打动 ,不远千里从东北来到了永康。

每天早晨6点 ,胡银行和朋友聚集在园周村江南艺术馆前 ,跟随任保才打太极。按学太极拳资历排辈的规矩 ,彼此之间以师兄师弟师姐师妹相称 ,师兄师姐乐于传帮带 ,大家共同进步。

2017年 ,听说师傅要在永康开馆 ,徒弟自然是又高兴又支持 ,追随到陈式太极馆 ,团结友爱的氛围也在一路延续。老学员们边教边学不亦乐乎 ,一方面帮助师弟师妹答疑解惑 ,一方面给任师傅打打下手。

徐安定说 :太极拳能柔能刚 ,修身养性。它绝不是老年拳 ,也很适合年轻人学习。

值得一提的是 ,除了徐安定、吕冬琴、章师兄之外 ,大部分学员都是在亲朋好友的推荐下慕名前来学习的。任保才的拳法之高超 ,教学之熟稔 ,接触过的太极拳爱好者无一不为之折服。

云手是每个刚入门的太极拳爱好者学习的第一个动作 ,俗称 母式 。任保才说 ,云手动作千变万化 ,其神意也蕴于其中 ,修炼者如能领会其中奥妙 ,便可达到 周身无处不太极 的境界。

文事武功 ,对神意的要求都是第一位的。正常情况下 ,神意的关注有内外之别。在内为内劲的随机调节 ,在外为眼神的适时观照。

胡师兄说 ,任师傅教拳从不藏私 ,教的都是真东西。而且教学非常用心 ,哪怕是深奥晦涩的拳理 ,在任师傅的讲解下都会变得通俗易懂。他坚持学习了三年太极拳 ,每天早上起来打四五套拳 ,一天的工作都非常有劲儿。太极拳就是由无数的圆圈连贯而成的一种拳法。无论一举手一投足皆不能离开这个圆圈。胡师兄说 ,要融会贯通很不容易。我感觉每天打太极拳都有新的体悟 ,都有进步。