

我与太极拳

学习太极拳至今已两年多。对很多人而言，这是不短的时间。但，在太极拳的世界，我只是个幼儿班的小学生。以下是我的一些感想与学习反思。

1) 好的导师

有位朋友曾经对我说，如果想学太极拳就必须找好的导师，不然可能浪费时间，学而无术。很幸运的她把张显宗师父的网址给我，我才对太极拳有初步的认识及参与课程。师父不只拥有五十多年的习武经验而且是个中医及针灸医师。在教学时，师父把太极拳科学化，结合他多年专研的太极拳，中医学，气功的理论以达到强身健体，养生及自卫的目的。师父不只有耐心，而且顾及学员的年龄，体质，学拳目的，武术根底与经验，因材施教。在他细心及无私的指导下，我对太极拳产生了浓厚的兴趣。从旁助教的Jaleen师姐的分享，指点及同学之间的互动也是我太极拳旅途的推动力。

2) 太极拳是一种内功

在学习太极拳之前，我已学习瑜伽十年及参与每周一次的户外运动课程。这些运动虽能强身健体，但没有自卫的功能。以前，总以为太极拳是老年人的玩意儿，动作缓慢。开始学习太极拳后，才了解要学好太极拳并不简单。

自学习太极拳后，我觉得我在进行其它运动时，体力及脚力增强了。同时，也比较注意如何站立及运用胯的动作而尽量在运动时不伤及膝盖。在跑步时也练习脚步的轻重。走路时双手轻轻的拂动，感觉空气的存在。在练瑜伽，举手时也感觉手指，手掌麻麻的，这是从前没体验过的。

3) 太极拳与人生哲理

在生活中太极拳的一些哲理如舍己从人，阴中有阳，阳中有阴，以柔克刚，以退为进，改变了我一些对人处事的态度及想法。在家庭生活中，朋友相处时，阴阳只要和谐，抱着不管谁强谁弱，谁输谁赢，只要达成共同目标的态度，肯定能化解许多不必要的争端及烦恼。

4) 练拳时初学者应注意的事项

a. 静

心态的平静，不胡思乱想，才能全神贯注的练习。在练拳打招时才能把神带出来，不然所练的太极拳就空有其表，只有外形，没有内涵。

b. 松

松而不懈，保持架式。在自然的呼吸下沉肩坠肘，虚领顶颈，动作要慢，轻，灵，同时保持平衡。

c. 正确的架式 / 姿态

因体型，身高不同，需自己根据太极原理及生理学，不断的练习，摸索，找出最舒服的姿态。同时，也藉着练拳认识自己的身体架构，找到着力的中心点。

拳架尽量保持圆形。动作虚实分明，上下相随。手不能自己乱动，而必须以腰胯带动。

眼睛必须专注，望向鼻子的前方。

要达成以上几点，不是一朝一夕的事情。我必须擁有正确的学习态度。

5) 学习态度

- a. 恒心及毅力
- b. 耐心
- c. 勤能补拙
- d. 虚心下问
- e. 上课专心聆听及观察

学拳之后，才瞭解要学好太极拳並不容易。须反复的练习，改进。不只要努力，也要有悟性。否则空有外在，没有内涵。

黄慧娜

2015年9月