

刚柔快慢说太极

苏志刚

(中国建设银行山东省分行,山东 济南 250099)

太极拳的“刚柔并济”让太极拳成了中国武术集大成的拳种,那么太极拳的“刚”是什么、“柔”又是什么呢?太极拳从外在看,整体是松柔的,但是,真正太极拳的高手,身体上所有的点都是无懈可击的。太极拳的外柔,是内刚的外化形式。

太极拳的高明之处就在于一动全动,“手到脚也到”。身体犹如金钟罩,没有任何漏洞。也就是说,全身上下都是连动的,都是可以发力的,所谓“挨着何处何处击”,太极高手打拳的时候,看着很松柔,但是,沾到他身上任何一个点,他都可以瞬间发力将你击倒。

以柔克刚的表现形式,正是太极拳所讲的“四两拨千斤”,它妙在一个“巧”字上,成在一个“真”字上。“巧”,体现的是柔化之力,是立体螺旋的运动线路,“真”,则是刚健实在的内外兼修的真功夫,没有这个“真”,“巧”是不可能体现出来的。

太极拳以慢打快、后发先至。但是,“天下武功唯快不破”,天下武功都是以快治慢,以强制弱的。那么太极拳的“以

慢打快”又是如何实现的?

太极拳所谓的慢是初始的慢,在慢练的过程中保证了中正不偏的运动标准,正是因为慢练,才可以对自己身体各部位的细微变化都能清晰地感知,当这种感知实现有效积累,才能升华到觉知。只要不断地重复,就会越练越快,套路演练才能做到游刃有余,实现快慢相间、变化无穷。所以,真正的太极高手慢练是表象。通过慢练实现了速度的增长,这才是真相。所以说,后发制人的真相,就是更快。

这就是太极拳追求的“我独知人,人不知我”的状态。

“拳无拳,意无意,无意之中有真意”,就是说当打拳不再有思考的时候,才是反应最快的时候,也是生命状态达到巅峰的时候。太极拳的“慢”是放大了生命的感知,止于正确的状态;太极拳的“快”则是随时可以纠偏,重回正确的状态,这个“正确状态”就是气血通畅,这就是练拳最重要的黄金法则。

太极拳的三步真功夫

段作民

(中国建设银行山东省分行,山东 济南 250099)

这些年,练习太极拳的朋友越来越多了,可是,太极拳的真功夫到底是什么呢?

《易经·坤卦》二爻说:“直方大,不习,无不利。”这看似简单的一句爻辞,却道出了太极拳真功夫的逻辑。“直、方、大”,这就是太极拳的三步真功夫的核心。

太极拳讲究“松”,什么是太极拳的“松”?“松”不是软塌无力,关节打开才叫“松”,关节的上下主动开合,就是太极拳的“直”劲,这也是第一步功夫。

直劲不是靠肢体的来回收放,力量恰恰来自关节开合,那么这种关节开合的力量靠什么来呢?靠静功。现在很多朋友喜欢站桩,站桩练的就是关节的上下开合。通过桩功的练习,打开四肢与脊柱关节,关节液补上来了,关节韧带就活化了。中医讲:肝主筋。所有的关节韧带,都是由肝所主,肝的能量就体现在关节韧带的活化表现上。因此,解决肝肾的问题,才能解决第一步功夫的问题。培本固元,这是练习任何武术的

基本功。

第二步功夫叫作“方”,关节打开后还要有各个方位的力量。上下为直,前后左右为方。关节上下打开行使的是纵向的力量,关节的前后左右行使的就是横向力量。关节的横向力量要靠负重运动练习,也就是大家所熟悉的常规力量训练。这两个力量,前者为静功修为,后者为外家修为,内外兼修,就为第三步功夫奠定了坚实的基础。

第三步功夫就是“大”这个字。练过武术的朋友都知道,任何武术运动的基础逻辑,也不脱离横竖二劲的道理:直劲破横劲,横劲破直劲。想要实现更加高级的武术状态,就需要立体螺旋劲——所有的力都没有单一的方向,都在立体螺旋、旋转变化的过程当中。这种劲叫大,只有实现了“大”,才能在武术运动的过程中处处体现黄金螺线的法则。要呈现这样的黄金螺线,一要熟练,二要对练。也是太极拳由招熟到懂劲的过程。

这三步功夫实现之后,太极拳才能算是真正入门。