

人物:滕先生
职业:公务员
年龄:32岁
达人特点:
陈氏太极二十一世传人

入门

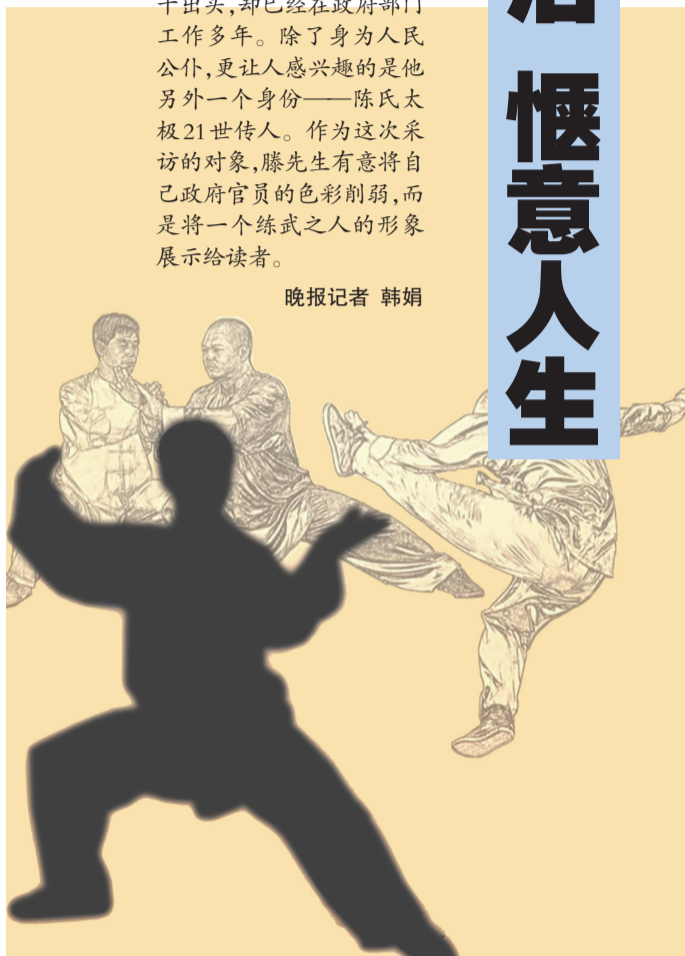
一次晚会改变了我对太极的态度

从外表看,滕先生一身西装革履的打扮,举手投足大方而稳重。这让人很难想象他练武时大展拳脚、回转身腾的模样。当谈起自己的习武生涯时,滕先生的兴趣瞬间高涨起来,眼眉之间也流露出习武之人特有的英气与自信。“我出生在一个武林世家,父亲是一位杨氏太极拳师,也是我步入武门的导师。”像其他男孩子一样,滕先生儿时也曾是活跃好动的顽童,可每天放学后,本应该用来和伙伴们一起无拘无束疯玩的时间里,他却却在父亲的“逼迫兼诱导”下站太极桩。

“那个时候习武多少有点无奈,大部分是出于对父亲的敬畏,而练武也就像是每天必做的功课一样。直到高中时候一次晚会彻底改变了我对武术的态度。”

滕先生所说的这件事发生在高中。那次元旦晚会上,他即兴表演了一套杨氏太极拳,结果竟“一炮走红”,赢得满堂喝彩,瞬间在班上掀起了一股不小的风浪,赞叹、羡慕、荣誉一时间接踵而来,也为他带来了习武的动力。在他看来,练武不再是公式一样的枯燥和无趣,而是一种自信的表现和对健康生活方式态度的展示。从那以后,他每天都会自觉地早起练武,晚自习休息的时候也会练习站桩。这样规律的习武锻炼,在高中阶段和之后生活中也塑造了他健康的心智和体魄。

“也是从那个时候,我开始理解我的父亲了,同时也感谢他之前的教导和训练。”父子俩的关系一下子亲近起来,武术成了父子两个生活中共同的话题。“没有父亲的引领,就没有我丰富多彩的习武人生!”滕先生不禁这样感叹道。



晚报记者 韩娟

太极生活惬意人生

“人君之体,如山岳焉,高峻而不动;如日月焉,贞明而普照……”对于滕先生来讲,这些字是一生都为之追求的至高境界。说起滕先生,虽然才三十出头,却已经在政府部门工作多年。除了身为人民公仆,更让人感兴趣的是他另外一个身份——陈氏太极21世传人。作为这次采访的对象,滕先生有意将自己政府官员的色彩削弱,而是将一个练武之人的形象展示给读者。

拜师

有幸拜陈氏太极名家孙满堂为师

毕业之后,滕先生开始在政府部门任职,但他并没有因为繁忙的工作而放弃习武。不久,他便有幸拜陈氏太极名家孙满堂为师,开始改练陈氏太极。在这位太极大家门下学习武艺的同时,他也深受点拨,从此对太极有了更深入的认识和见解,而他正是利用这种认识和见解来指导自己的生活和事业。

“与单刀直入式的招式不同,太极讲究曲中求直,虚中有实,迂回有序。习太极之人,有如能看到对手内心的焦躁,自己沉稳而深藏,爱憎分明而不露,心智沉稳,包容宽厚……”滕先生谈起太极之道便滔滔不绝,而且有几分陶醉。“道法自然,不丢不顶,引进落

空,四两拨千金……太极者,无极而生,动之则分,静之则合。这短短两句,便是太极的拳理,看似简单,却包含着深刻的人生哲学……”

和滕先生一同拜入师门的还有很多志同道合的师兄们,他们来自社会的各行各业,性格迥异,但都是出自对太极功夫的喜爱而拜师同门。在师门之内他们是在一起习武的兄弟,在世俗中他们又是生活和事业上相互帮助的朋友。多年来,这种不是亲情胜似亲情的缘分让他们无数次的感动。直到现在,已经从当年的秘书被提拔到办公室主任的他还是会从繁忙的工作中挤出时间,和师兄们一起切磋武艺,探讨人生。

收益

在工作、生活中,将太极运用得炉火纯青

滕先生身材单薄却身形挺拔,走起路来稳中有健,英气十足,这与他多年习武是分不开的。“我是文秘出身,虽说每天都是公务缠身,还有许多推不掉的应酬,但我每天都会腾出时间来站太极桩和盘太极架,睡觉前还要打坐,再忙再累也要坚持。现在身体状况非常好,根本没有什么职业病。”

在工作中,滕先生更是将太极的博大精深运用得炉火纯青。“在整个单位的组织结构中,办公室主任是一个复杂的角色,上面有领导,下面有基层职员,他处在一个中间的位置,既是这个结构中的枢纽,也是矛盾的焦点。有时候我们需要将太极拳法中柔韧性和包容性很好地结合才能够妥善地解决矛盾,也就是说,我们如果能够换一个角度去看问题去施力,往往可以找到更好的解决途径。在太极之道的影

响下,习太极之人在工作中会很很自然地进行思维和语言的转换,没有过多的思想压力,和领导同事相处起来也如浴春风。”

对于家庭,滕先生更是将习武的真谛融入其中。“在家中,我经常教我的爱人练太极,通过共同习武,增进了我们之间的感情。我的女儿也时常模仿我练太极,有时候还拿我的肚子当太极靶。”谈起自己的家庭成员,滕主任的脸上流露出轻松的笑意。

去年滕先生的母亲经历了两次手术,身体非常虚弱。滕先生便用太极八段锦和太极功法帮助母亲恢复,通过一年的练习,老人家身体恢复神速,直到现在每天仍然坚持练习走路,雷打不动。“因为太极的吐纳之术可以养气调息,充实内力,我母亲现在头发乌黑,70岁了,还可以骑着自行车跑上几十里地呢。”

感悟

太极既是强健体质的有效方法,又是平和心智的绝佳途径

不知不觉中采访已经接近尾声,当记者让滕先生总结一下这么多年习武的感悟,滕先生淡淡笑着说:“练武练了这么多年,有时候也会舞墨弄笔一番,经常会记录自己对武术的理解和认识,或者是习武过程中的顿悟,更多的是对生活点点滴滴的记录。”

对于每一个喜欢练武之人而言,他们自己最能够真切感受到武术的魅力,最后,还是让滕先生用自己的话来诠释他自己的心得吧。

“习练太极拳,既是聚精通脉、强健体质的有效方法,又是平和心智、体悟义理的绝佳途径。就太极拳本身而言,它要求执身中正、虚领顶劲、裆走下弧、节节贯通,在行拳的过程中沉肩坠肘、气沉丹田。长期习练太极拳,不仅可以增强周身肌肉的耐力韧性,而且可以使身体内气充足,提高人的快速反应能力……”

“通过日积月累的练习,在不知不觉中通过内气的积聚调和,会使人对自身的意识以及

对宇宙万物运行之理有了深入的感悟感知,也就是平日里所说的对潜意识的开发。每每在练拳时,对事物的感知由实到虚,再到平和,正是‘宽其其身,足以兼包,平正其志,足以制胜’的境界。练完之后,周身血脉舒畅,心性空灵,整个魂魄与天地相容一体,自觉天地之精华纳于胸中,颇有些空蒙如仙的感觉,此时什么都可以想,什么都可以不想,其中之奇妙可见一斑……”

何桂芝口腔专家门诊 政府核准省市医保
特价镶牙、种牙、正牙

| | |
|------------------|------------------|
| 普通烤瓷牙 196元/颗 | 钛合金烤瓷牙 396元/颗 |
| 精品全瓷牙 1300元/颗 | 矫正畸形牙 980元/单颌 |

镶复科、正畸科、种植科、治疗科、市口腔医院专家主诊。诚聘牙医,另出租一楼门面两间
 地址:人民路与西里路交叉口西160米路北
 电话:60979707 13949118499

美食 家电 招商 教育 报刊网互动 效果极佳 刊登规格:2.8x4cm 广告服务热线:金成国贸 63399000 晚报大厦 67655128 投诉监督热线:63330302

大名科贸 / 阿米尼品牌连锁机构
隆重推出 1380元电动车
 多款零售价 款款专利 100%符合国家标准

| | |
|------------------------|-----------------------|
| 黄河路96号附22号 68265279 | 京广路电动车精品城 68760600 |
| 黄河路84号 63824118 | 建设路20号 67442792 |
| 航海路航母城 60128843 | 航海路豫州市场 66836655 |
| 秦岭路 68706535 | 航海路精品城 60227919 |
| | 东明路 66333879 |
| | 新郑路134号 66381112 |
| | 城南路 66248757 |

电动车招商
 ——全新经营模式 引爆财富——

免费提供经营场地、高额利润回报、全额退货保证
 港丽、巡鹰等众多名牌电动车等您加盟

招商热线: 0371-66035517、13838362950 招商单位: 郑州八方电器电动车事业部

唐洪伏古筝艺术学校
2月21日周六·免费公开课

招收: 五岁以上儿童、青少年、成人
 开设: 集体课、单课、艺术特长生考前辅导课
 增设: 视唱乐理、黑管、二胡
 网址: www.tanghongfuedu.com

文化宫总校: 建设路与文化宫路交叉口向南200米
 伊河路分校: 伊河路与工人路交叉口向南10米
 陇海路分校: 陇海路与铁英街交叉口向北200米
 咨询电话: 67666175 13939063925

特大喜讯:
 持本报来皇室家厨领500元餐费,可随时就餐使用!

皇室家厨开业大吉!

吃在广东,味在顺德,皇室经典,下饭家厨!来自顺德昔日达官贵族家的下饭小菜,使你仿佛来到了顺德贵族人家……

订台电话: 0371-65630970 65630971 地址: 红专路与姚寨路交汇处