

我学太极拳的体会.....

几年前因为关节出了问题，走平地都觉得酸痛和乏力。上下楼梯更感吃力。尤其是下楼梯时。一个姿势不对便感觉刺痛，好不痛苦。看了中西医都没有改善。

我先生曾跟张师父学过太极拳，知道师父是功力深的太极位名师，就教我到武吉甘柏的体育理事会去找张师父学太极拳。在张师父的细心教导下的短短两个月情况就有了改善。此后上下楼梯都不成问题。出国旅行，上山下坡都不成问题。不比年轻人差。真是获益不浅。

从此我对太极拳产生了很大的兴趣，更加努力学习。我发现太极拳不只是武术而已，对强身健体更是有莫大的功效。也因此我说服了很多朋友来跟张师父学太极拳。

师父会用浅白易懂的力学原理来解析拳理。他从不保留将他的一生所学倾囊相授。他也是中医师，也教了我们很多养生的知识。

回想当初我学太极拳的想法非常肤浅，以为只要学了一套拳法就可以在家自己练习便可达到健身的目的。可是当有了更深一层的体会，才知道原来太极拳的学问是博大精深。也从此明白为什么有人用一生的时间来研究太极拳。

在熟习了基本功和三十七式后。师父开始教我们推手。我才大开眼界。明白了什么叫做以柔制刚。不过说易行难。虽然我学了八年还觉得只学到皮毛而已。但已经得益非浅。

我觉得最难掌握的是松沉。不过我相信在师父的细心教导下，我一定能够掌握到窍门。

我了解道学太极拳不是一朝一夕的事。必须要真正的用心体会，肯下苦功才会有成绩。师父营造了一个大家庭的环境，我们师兄妹都亲如一家人，互相照顾，使学习变成生活的一部分，非常开心。

我非常感激师父的教导。。我会加倍努力，希望能早日开窍，得到真传。

蔡欣娣

武吉甘柏学员。