

当初开始学习太极并没有抱着太大的动机，单纯地只是想动动筋骨，多活动活动。万事起头难，一开始的热身运动对我这个菜鸟而言不可不谓一种震撼教育。我还清楚地记得当时上完课之后，我的双腿在上下楼梯时，几乎不能避免地颤抖，这让我彻底摒除了太极是一种柔软轻松的运动的偏见。很庆幸当初把磨难当锻炼，没有半途而废，才能在师傅，师兄和师姐们的细心指导下，把太极三十七式的模样勉强地学上来了。中间虽然因故到海外而被迫“休学”半年，但也尝试在海外继续上一些太极课。但总觉得师傅教得比较合理，也比较全面，于是在那儿上了两堂课就决定放弃，改而在房间自习师傅所教的郑子太极拳。有所比较，才会真的明白师傅一招一式地纠正我们的姿势的那种苦心。说来惭愧，断断续续学了两年，却只学到了太极的一点皮毛。但太极是一门博大精深的功夫，举手投足间都是学问，岂是可以在短时间内就一蹴而成。希望日后可以慢慢地在师傅的教导之下领悟太极的真髓，做到虚灵顶劲，含胸拔背，沉肩坠肘，尾闾中正和松腰松胯的要求。