

## 太极之旅，重新出发

八年前开始接触太极拳。在过去的七年里，学习了多个套路，参加过多个比赛和表演。然而内心充满了矛盾挣扎，总感觉并不能真正的了解和掌握太极拳。达不到松静，达不到沉稳。更谈不上攻防。

2012年5月，在遥远的中国山东，遇上了同样来自新加坡的师父。这次的偶遇改变了我的太极旅程。

至今跟随师父习拳已有一年多。长年累月记在脑子里的许多拳理，曾经对我来说只是一首首朗朗上口的诗歌，无法明白或有错误的理解。如今开始有了新的领悟。。

**“松静为本”**是太极拳的操作基础。在太极拳界里，各家都很重视。无论是求养生，或是求技击，俱是同理。

**“静”**指的是心静。心静既是入静，就是心胸放轻松。练拳时把散乱的心思和一切杂念收敛，把意识集中到周身的拳架上。要求专注集中、高度警觉，呼吸沉稳。不同于静坐单纯追求静而已。而是达到松静自然而动中求静的意念，尽量放掉不必要的紧张和心情。

**“松”**既是体松。在不违反生理和形体特点的情况下，让腰胯放松，全身关节放松，骨骼韧带拉长，放展。不用硬劲，要求自然。但是，要做到松，并不是理论上看起来那么简单。**“松”**不是单纯放松到身体乏力，而必须在**“松”**的情况下，能适时转换为**“刚”**劲。拳书中写到**“出手能分阴阳虚实。。。又曰阴阳相济方为懂劲”**。通俗的解释就是：松紧、虚实是受控制的，是受阴阳之理制约的，绝不是先天自然的随随便便地松，随随便便地紧的。紧与实过头为僵，松与静过头为懈。过与不及，则差之毫厘，谬之千里。松紧得当，才能虚实转换，化柔为刚。

理论是太极宗师总结的，实践才是我们走向成功的必经之路。在师父的指导下，我开始慢慢的感觉**“心静体松”**。学习如何松静，重新了解似曾相识的拳理，踏上全新的学习路途。

杨丽月

2013年9月9日