



■吕亦菲 文 夏晨希 姚晗 摄

说起太极,人们总有两个“刻板印象”:太极是老年人运动、太极是一对多教学运动。然而,你不知道的是,太极在常州有“私教”课,而且已经开设了15年时间。今年47岁的袁德胜,从十三四岁就开始学太极,不到二十岁就开始开班教学,三十多年潜心钻研太极,不遗余力地推广、普及太极拳和太极文化。

以武载道,以道修身,他三十多年潜心钻研太极,如今学徒已逾千人。针对年轻人的特点,他总结了一套“办公室太极”——

## 空间不用太大, 20分钟就能做一套“太极工间操”

### 两位老师的启蒙,让他坚定了传承的想法

上世纪80年代初,电影《少林寺》风靡一时,练武风潮在全国兴起,当时很多年轻人都去练拳、练太极,袁德胜也是那会喜欢上太极的。“那个时候人民公园、红梅公园经常可以看到大人小孩在练武,但真正坚持下来的不多。”袁德胜的第一个师傅是初中同学的父亲王保冬,当时自己住在电子新村,早晨起来洗漱吃完的第一件事就是和同学相约去人民公园,和师傅练一个小时陈式太极拳再去上学。有的时候没吃早饭,师傅会喊着一起去吃一碗一角六分钱的麻油面。师傅总说:“等你工作再请我吃面。”但没等到袁德胜的面,师傅在1987年就突然脑溢血去世了。

在和王保冬学拳期间,袁德胜还拜了一位老师,是从上海来的王多凤老师。当时王多凤老师就在人民公园边上教心意六合拳,因为有很多学生跟着王多凤老师练,自然而然吸引了袁德胜的目光。1984年,袁德胜正式开始跟王多凤老师学杨式太极拳,袁德胜至今记得当时的学费是3块6毛钱一个月,对于当时人们的工资和消费观来说,这已经是一笔不小的开支。王多凤老师从1979年来常到1987年回上海,8年时间,在常州有将近1000个学徒。这群学生中坚持到现在还在练太极的已不足十人。

“教学教的是理。”袁德胜说,两位老师虽然是两种不同的太极拳法,但都让自己明白了传承太极文化的重要性。1987年,袁德胜就在公园里开始了太极的教学。他后来去了北京、武汉等多地工作,接触了不同的太极拳爱好者,开了眼界,才知道在公园里自己随便练,顶多只能练到筋骨,并不能发挥太极拳真正的功能。2009年,袁德胜获得了香港国际武术节杨式太极拳第二名,同年,他创办了养心联合会,开设“一人一法”的太极拳“私教”课程。

### 他的学员如今已逾千人

“心要平,才能守住太极和太极文化。”对于太极拳的教学,袁德胜颇有自己的一番见解,他始终坚持“一人一法”。用现在时髦的话说,袁德胜开的是太极“私教”课。袁德胜认为每个人的理解能力、接受能力、体能都不同,每个人的学拳的进程和频率也不同,“法不传六耳”是师傅对学生的一种爱护,避免他们在误解或不具备相应理解能力的情况下接受深奥



的知识,从而走入歧途。

和公园里的太极拳教学群体不同,袁德胜这里的学员基本都是三四十岁的学员,以年轻人居多。袁德胜经常组织集体活动,带学员旅游、团建。“我们的旅游就是换个地方打拳。”袁德胜说。

养心联合会成立的15年间,他还进单位、进学校推广太极拳,2011年开始他还到少年宫教孩子们打太极,至今他的学员已经超过1000人。

### 总结出了一套更适合年轻人的“太极拳”

“在人们看来,太极拳柔和、缓慢,更适合老年人练习。但我觉得,太极拳对于防身、健身、修身也具有现实意义,非常适合年轻人练习。”袁德胜告诉记者,现在的年轻人压力很大,太极拳是一种能有效缓解压力的运动方式,它的一招一式都能愉悦心灵、平和急躁的情绪。

袁德胜根据习练、传授太极30多年的心得和经验,结合缠丝功、道家养生功、桩功、武术基本功以及太极拳这几套功法总结了一套“养心太极办公室八式”,适用于久坐的上班族、学生、司机等。“养心太极办公室八式”特别针对现在上班族常见的颈椎病、肩周病、腰椎病等进行套路设计,同时又避免了因为办公室空间小施展不开,上班时间休息时间短达不到锻炼效果等问题。练习一套完整的“养心太极办公室八式”也不过20分钟,把它当作工间操,再合适不过了。

### 先炼身后练意,通过太极养身、养心

“练拳有三个过程,一是把拳练到身上,严格遵守太极宗师杨澄甫的‘动手非太极’;二是把拳练到丹田,就是所谓的‘全凭一粒混元气’;三是把拳练到心里,任由神经掌控,真正达到‘有意无意是真意’之境。太极拳是美好的事物,我们练拳练功,探索太极奥秘,不是单纯为了成为武术家,更多人是想通过太极拳来养身、养心。”

谈到太极拳与中国文化联系,袁德胜认为太极拳是中国文化的具体体现,是中国文化传播的重要载体,太极拳的发展是中国文化发展的缩影。“太极拳崇尚的是先炼身后练意,意思是意志的意思,只有身体强健才能磨练意志”袁德胜说。