

楊家秘傳太極拳延年盃第二屆比賽--心得分享

12/26/2010

萬芳社區太極養生氣功班 班代 林文鈴

§ 緣起與班務演進

課程班別：仙鶴氣功養生班

指導教練：韓舜丞老師

創班時間：民國九十八年五月二日(星期六)晚上七點三十分~九點十五分

創班地點：文山區萬美街 11 號公園

創班學生：21 位同學，其中 6 對是夫妻

發起人：韓樹珍、林滿小姐

這是一場得來不易之因緣，經兩位發起人籌劃半年，在萬美、萬芳等社區到處詢問，其中以參加人數與開課地點最為困難，從參加人數中內含六對夫妻與第一堂課之開課地點選擇在公園，就可略知一二。時光荏苒，歲月如梭，如今已超過一年半，課務幾經更迭，上課班別與地點都有如下改變：

課程班別：太極養生氣功班

上課地點：萬芳里民活動中心二樓(臺北市文山區萬美街一段 55 號 2 樓)

§ 身心均衡受惠

這個班最大特色，就是以氣功入門之後，才將課程進度展開至太極拳，亦即必須先學會吐納，並以吐納為基礎，再發展至楊家秘傳太極拳之套路，才能展現拳架之功用，這是楊秘之精髓，亦是特色，其作用不僅養身，同時兼俱養心，在雙重功效滋潤下，自開班迄今，不過短短五期多(每期三個月)，整個身心在『無形』受惠如下述：

(1) 氣較足：

楊秘太極強調『形與氣』合一，以氣領形，以吐納帶著身形拳路之變化，自然使身內之氣愈聚愈多。

(2) 神較清

楊秘太極主張『心與神』合一，以一心不亂使心神達到清靜境界，如同老子道德清靜經所云：『神好清，而心擾之』，心能靜，神就能清，故在拳架變化之展開，不僅講究心靜無波，更重視眼神專注在一招一式之形上，而不是以呆滯眼神在打拳。

(3) 精較滿

由於氣足神清自然能養精，使得精力充沛，較不會終日昏沉，體內各種分泌液調理正常，尤其以唾液最為明顯，可以解決口乾舌燥之病。

在太極養生氣功之調養下，會使體內氣場與周圍空氣之氣場連動，因而精氣神得以不斷提昇，其身心所得到之『有形』受惠如下述：

(1) 身體較不怕冷

其原因來自氣血循環良好，故手腳較不易冰冷。

(2) 睡覺較好眠

其原因來自一心不亂，若白天能常作閉目養神，效果更佳，因肝開竅於目，養肝有益睡眠，肝火太旺，易導致口乾舌燥、口臭，喝水亦難解渴，容易導致失眠。

(3) 腰部扭傷較易好

太極養生氣功治療腰部，神效異常，以個人為例，我本因骨刺而脊椎開刀，腰部每次用力稍不慎，就容易扭傷，自從學會太極養生氣功後，自我療癒時間愈來愈短，甚至快到難以想像，才剛一傷到，運完功後，不久馬上就好。

(4) 感冒較快自癒

以前我個人最怕感冒，因每次感冒總是很難痊癒，健保卡不消說也需用數回，如今學會太極養生氣功後，一年即使偶患一次，亦未出現發燒、扁桃腺發炎或喉嚨痛等徵候，最多只是輕咳或流稀鼻涕，當然最後都是自動痊癒，不需使用健保卡。

(5) 打坐較易入定

因太極養生氣功所修持就是一心不亂，對打坐入定之一念不生有很大助益，這是在心境部分，另一方面對於丹田聚氣，一樣功不可沒，如此在盤坐就能持久，較不易腳麻。

(6) 身心皆輕如釋重負

打完太極拳後，若未感到精神奕奕，其可能原因出在吐納，當吐納未竟其功時，養身保健之成效就會大打折扣，楊秘太極以吐納去打拳，故套路打完，必然愈打愈有精神，我個人在未學楊秘之前，亦練過其他太極拳，打完後總覺得有些疲累，此種現象在打楊秘後從未出現。

(7) 肢體靈活度與協調性更好

走路偶而一腳踩空，不至於摔交或扭傷腳踝，尤其腰部之扭轉性佳，不會直挺挺、扭起腰來宛如機器人似的。

§ 感謝

此次參加楊家秘傳太極拳延年杯第二屆比賽，本隊榮獲第二名，絕非純屬僥倖，群策群力亦是原因之一，由於準備時間倉促，楊秘第一段從開始教授至比賽當天，時間不超過兩期，而每次上課除了暖身與氣功外，楊秘所佔時間均未達一小時，由於參與比賽同學之基本功、技巧與默契等都尚需改進，故韓老師在賽前兩個月時，宣佈：『每週增加二至三天，每次一小時，平日時間在早晨七點，週日則是七點半』作為加強訓練，雖然每次練習總難全到(星期日除外)，其原因無非是上班、有事或尚在夢周公等等，但到課者都非常勤奮努力，自集訓至 12 月 18 日比賽當天，由衷感謝之處甚多，特舉四點以供分享：

第一、首先感謝韓老師之細心指導，楊秘第一段共有 18 招，從起勢至抱虎歸山，每招每式至少不辭辛苦講解三次，可以說有問必答，不厭其煩招招示範，期待我們這些從未參加比賽之菜鳥能領悟其中奧妙，而且一切集訓過程，均為免費指導，只希望比賽時能表現良好，甚至賽前幾週不斷模擬進出場，唯恐比賽當天慌張失常。

第二、要感謝還是韓老師之教導有方，在比賽當天，果然讓我真正見識到何謂『太極操』？何謂『棉花拳』？平時韓老師所要求與示範之要領，每一招式必以吐納為根本，招式之到位與否必以推手為應用，因此，同學時時刻刻都應瞭解各招之推手技巧，舉凡：含胸拔背、鬆腰坐胯、虛實分明、勁整神聚、以腰轉代替手轉等，在比賽現場很難發現別隊有這些

表現，大都以團體之整齊度作主，使我更覺得我們這班同學，何其幸運得遇良師！

第三、要感謝參加比賽之同學，在集訓期間，儘管碰到韓老師請事假時，大家依然到場比劃，只圖比賽當天能表現好成績，不負眾望，同學間之鼓勵與糾正，彼此都能認同，不會固執己見，傷了和氣，一切秉持『能相信別人的好意就是一種福報』之信念互動，因此，在此段過程，不僅培養團隊默契與榮譽心，大家更懂得互讓之謙卑，一切以比賽為重，不會口出惡言，和樂融融宛如一家人，每次練習只聽到彼此打氣與精進之言語，大家又何其幸運得遇同道！

第四、要感謝全班同學，我們大家有緣來成就此班之相聚，雖然如今已到了第六期末，大家一定要有一個觀念：『團練絕對比單練要好很多』，這次比賽之集訓就可得明證，因為不論氣功或打拳，所要求就是要人多氣才旺，若氣愈旺，精進則愈快，身心更能加速改善，千萬別以為只要我學會了，在家裡個別練習也一樣，事實不然，在家單獨練，不但氣弱，成長慢，此其一；無老師在場糾正，盲練瞎打，此其二；無同學相互激勵，容易引發墮性，一曝十寒，此其三。總之，團練容易獲得心隨境轉之良好氣場，進步快，績效好，這才是最重要。