

# 湖南武术发现之旅

总第15期 太极拳③杨式

鸣谢:湖南省体育局、湖南省武术协会关于太极拳的更多内容见华声论坛《湖南武术发现之旅总帖》<http://cs.voc.com.cn/thread-222320-1-1.html>

## 高手故事·刘应文

1960年生,曾为省摔跤队队员,上世纪80年代初开始习武,先后学习过巫家拳、八拳、吴式太极拳等,1992年5月,在北京拜魏树人为师,成为杨式太极拳第六代传人,正式开始学习杨式太极拳。现为湖南省太极拳运动协会杨式会长、湖南省杨式太极拳辅导总站站长。

## 华声健乐辞典

杨式太极拳是由河北邯郸永年人杨露禅(1799—1872年)以及其子杨班侯、杨健侯,其孙杨少侯、杨澄甫等人在陈式老架太极拳的基础上发展创编的。杨式太极拳拳架舒展简洁,结构严谨,身法中正,动作和顺,轻灵沉着兼而有之;练法上由松入柔,刚柔相济,形成独特的风格。

# “杨式”辅导站 13年弟子三千

刘应文展示杨式太极。本版图片均由记者 伍霞摄



## 武林轶闻

### 杨门鼻祖,始于“偷学”

杨式太极拳创始人杨露禅,自幼好武,因家贫,迫于生计,在河南陈家沟做工。适逢陈长兴在那授徒。杨露禅便在陈式师徒练拳时,在一旁观看,用心记下某些招式,无人时便私下练习。后被陈发现,见其是可造之才,不但没有怪罪他,反而大胆摒弃门户之见和江湖禁忌,教授其太极拳。

后来,杨露禅率次子杨班侯和季子杨健侯到北京教拳,并在北京设播,无人能敌,号称“杨无敌”。他在北京授拳时,因弟子多为王公大臣、贝勒贵族,生活奢侈而体弱多病,又不耐艰苦。杨露禅将自己所学太极拳中的一些高难度功架简化,使姿势较为简单,动作柔和易练,既适合穿长衫、留辫子的人练习,又有益于健身。后经其子孙修改,定型而成杨式太极拳,并发展成大小两种套路。

## 一招半式

### 练拳要练神意气

刘应文介绍,练太极拳拳架只是一个方面,还要练神意气,“神指精神,要集中不能涣散;意指意念,要真不能杂;气指元气,要充实。以意带形,让气自然流通。比如你渴了,就会想喝水,然后你就会去打开杯子喝水,这是一套自然而然的动作。”刘应文介绍说。

这是不是很难?刘应文说:“一点都不难。没有练过的人听着觉得很难,但是你在练习的时候,按照老师教给你的正确方法,在练拳的过程中就自然而然地会学会,只要你用心去学,很容易。”

## 经武门学堂

### 帮您找太极高手切磋

本报已开通太极拳交流平台,供广大太极拳爱好者交流心得。切磋技艺,我们将不定期组织爱好者与太极拳高手面对面交流切磋。

#### 互动方式:

1、登录<http://ent.voc.com.cn>,进入“动在长沙”版块,点击相关主题帖,以跟帖的方式发表见解、交流技艺、约见切磋。拳友还可以进入三湘都市报体育新闻微博(<http://weibo.com/sxdsbty>)进行交流。

2、请通过论坛短信或者微博私信的方式留下自己的姓名、电话和太极拳种(吴式、陈式、杨式),我们统一安排后将电话通知。

■记者 刘涛

## 为学好功夫,天坛公园寻名师

1989年,刘应文在《中华武术两期连载》上看到关于杨式太极拳老六路的介绍,产生了浓厚的兴趣。1990年,刘应文代表湖南参加了在北京举行的迎亚运倒计时100天的比赛,比赛完后的第二天一大早,刘应文独自到了天坛公园,“我想去碰碰运气,希望找一位杨式的高手。”刘应文远远看见一位老者在教拳,觉得眼熟,待老者练习完毕,上前询问,老者正是杨式太极拳名师魏树人先生。

两人聊得很投机,不知不觉就到了天坛公园东门。“魏老突然就停下来了,我知道估计是要跟我切磋一下了。”如今回想起来,刘应文依然很兴奋,“我们就进行了推手,结果简直风都没摸到啊,我当时觉得,那才是真正的太极拳。”

后来,刘应文一直与魏树人保持书信来往,向他请教太极拳问题。1991年,湖南省太极拳协会副会长吴敏与刘应文赴京,正式请魏老来湖南开班,“当时他答应了,不过没有立即成行。”刘应文回忆道,“魏老来湖南是1992年的事了,当时来湖南开班34天,就住在我家,我们天天在一起。”回到北京后,魏树人主动提出收刘应文为徒,让他在湖南传播杨式太极拳。“1992年5月,我到北京,在魏老家举行了拜师仪式。”

## 创办辅导站,全球要开1000家

在学习了杨式太极拳后,刘应文基本放弃了其他拳种,在健身的同时也练就了一身防身的功夫。有一次,刘应文在五一广场买糕点去看望一位老先生,碰到了小偷,“我在那里买糕点的时候,感觉口袋那里不对劲。”刘应文说,“我顺手就一捞,把他拉过来,然后一推,那个小偷就退出老远跌坐在地上,他爬起来看了一眼,一溜烟就跑了。”

许多人都找刘应文学拳,自己的哥哥刘应龙就是他的学生。“我是从1993年开始跟刘应文学习太极拳的,期间去德国当厨师,只能电话沟通。”刘应龙说。2004年,刘应龙放弃了厨师职业回国,从2005年开始在辅导站当教练,教授杨式太极拳。“当厨师收入高,但对健康也影响很大。现在我就专心练太极拳了,虽然赚钱不如以前多,但身体好多了。”刘应龙说。

刘应文也开始注重杨式太极拳的传播问题。“1998年,经湖南省体育局批准,湖南杨式太极拳辅导总站成立。”据刘应文介绍,在辅导站成立13年以来,在此学习过杨式太极拳老六路的学生不下三千人。刘应文也透露了他们的发展计划,“辅导站的形式是湖南的独创,目前在长沙有5个,计划在全国开办100个,全世界开办1000个。”

■记者 刘涛



杨式太极拳舒缓和顺。

## 经济信息

### 李娜首次代言国内高端水品牌 昆仑山引领健康饮水观念升级

近日,WTA官方正式确认李娜成为第五个人围伊斯坦布尔年终总决赛的球员,这也是中国女网选手历史性的第一次获得WTA年终总决赛的单打比赛资格。而在中网开赛前,中国高端水第一品牌昆仑山矿泉水与李娜也在北京上演“巅峰之约”——李娜以品牌代言人的身份向中国公众全面推

广“喝好水提升生活质量”的健康饮水理念。

代言昆仑山矿泉水,是李娜继代言劳力士、奔驰等国际高端品牌后,首次代言国内高端消费品品牌。昆仑山牵手李娜,更看重的是李娜的精神、气质和生活态度都与昆仑山品牌高度契合,希望李娜作为昆仑山矿泉水的体验者、受益者、示范者,能让更多人感

受到“喝好水提升生命质量”的理念。

发布会上,昆仑山展示了一份由全球水行业专家亚瑟联袂中国权威专家为李娜量身定做的“昆仑山补水计划”,为李娜在生活及训练比赛中提供专业的健康补水指导。

专家认为,昆仑山为李娜提供高品质好水帮助其保持健康状态,也通过李娜向更多消费者输出喝好水提升生命质量的健康饮水理念,是实实在在的双赢。此前昆仑山赞助了2010年广州亚运会、2011年中国网球公开赛、环青海湖自行车赛等大型高端赛

事,高端好水提升生命质量的健康饮水理念正逐渐在国人中普及。

