

57岁的杨静家住中创开元山庄小区,是杨氏太极拳第六代嫡传弟子之一,师承杨氏太极拳第五代嫡传弟子赵幼斌先生。她是中国武术协会会员,济南杨氏太极拳非物质文化遗产申请人之一。杨静老师曾多次获得山东省武术大会杨氏太极拳组的金奖,在2017年山东省第七届全民运动会太极拳比赛暨2017年山东省锦标赛中获得了杨氏太极拳成年组第二名,器械组第一名。

## 杨氏太极拳低调的传承人杨静

# 希望通过自己的努力 把太极发扬光大

本报记者 林媛媛 实习生

### 认真学习提高水平,志把太极发扬光大

杨静在四十多岁时开始跟随老师学习太极,到现在已经学习了十多年。作为杨氏太极拳的第六代弟子,杨静属于辈分比较高的一代,而且也得到了很多荣誉,但是在谈到太极拳的学习与教授传承时,杨静却说:“我不是那种喜欢收很多学生、讲究声势的人,既然跟随老师学习太极拳,那么我的首要任务就是将杨氏太极拳学好、学到位,然后将太极拳传承下去。”

每天早上四点钟,杨静准时起床打拳练功,然后遛狗、做饭,七点钟去千佛山公园打拳。“打拳并不耽误做家务,很多人说没时间练拳,其实打拳可以让人做事情更快更有效率。”杨静说,“我认为,传承的前提是自己把拳学好练好,我自认为现在自己学习的时间还不够长,还无法在杨氏太极拳目前的基础上进一步创新和发展。”说起自己挚爱的太极,杨静一直抱着谦虚谨慎的态度。杨氏太极拳有两个分支,杨老师对这两个分支都有拜师和学习。其中济南杨氏太极拳偏向于实战,影响力和被接受面相对于另一支较小,但同为国家不可失传的中华武术瑰宝,济南杨氏太极拳也申请了国家非物质文化遗产。杨静

作为非物质文化遗产的传承人,毫无疑问地承担起了传承济南杨氏太极拳的重任。文化若是没有传承,就如同沧海遗珠,只能被遗忘在历史的长河中,因此杨静一直将传承作为她学习太极拳的首要任务,时刻将传承记在心间。

### 小区免费传授太极,一教就是多年

在中创开元山庄小区,杨静是远近闻名的“太极高手”,而且还有一批长期跟她学习的学生,而杨静在小区开展的太极教学都是免费的。“其实刚开始的时候,我还没有意识要教大家太极,觉得自己的水平还不够高,光想着自己学习自己练习了。”杨静告诉记者,当她在小区广场练习太极的时候,不知不觉就有很多邻居们都跟着她学习。“后来就有人问我,能不能系统地教一教大家,我就答应了。”就这样,杨静在小区里有了一帮徒弟。

几年间,杨静连续被评为社区优秀志愿者,而她也一直坚持在小区免费教授太极。“我喜欢教别人学

太极,因为教别人学习的过程也是我自己系统的复习整理的一个过程。在很多情况下,人们在打拳的时候常常意识不到自己的姿势有些时候是不到位的,只有在老师的纠正和指导下,才能达到动作的连贯流畅。”杨静说。

社区里的邻居们都很开心能够和杨老师学习太极,在杨老师的带领下,她们在每年八月的全民健身日以及其他很多活动中表演太极拳。杨老师还申请开办了中国武术协会济南活动站,带领学生们考太极拳段位,属于很正规的学习。在学习太极的过程中,邻居们既强健了身体,又丰富了生活,越来越多的社区邻居们开始喜欢和杨老师们练习太极。

### 修身然后养性,

### 太极让杨静更平静

在邻居们眼中,杨静是一个特别温和、平静的人,而杨静则认为,自己温和、平静的心态都得益于



多年坚持练习太极。“太极拳是以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想,集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体,结合易学的阴阳五行之变化,中医经络学,古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济。”杨静说,常年练习太极不只是对人的身体有好处,对人的心理也非常有益。

杨静告诉记者,练了这么多年的太极拳

让她对待事物的心境有了很大的变化,“我也不知道怎么形容,就用咱们大白话说吧,大事不放在心上,小事不在乎。”杨老师笑眯眯地说,打太极拳也是放松心情的一个好方法,每当有想不通的事情或者心情不好时,她就会通过打太极拳来放松自己。“一旦有心事,我就会下楼打一套太极拳,不分时间的早晚,打太极拳对我来说就是一种休息方式,在打拳的过程中,我想的就是拳法、拳路,之前在脑子里的事情就会消失,心情就会得到放松。”太极拳带给杨老师的不仅仅是身体上的强健,还有心理上的历练。

虽然参加了许多大赛,荣誉满身,但杨静在生活中却是一个低调淡然的人。她不喜欢花哨,不讲究排场,说的和做的都是实实在在的事。作为社区里的优秀志愿者,杨静一直积极参与社区组织的活动,热心地教邻居们打太极拳;她是学生们眼中认真的好老师,因材施教,耐心而可亲;她是尊敬爱戴老师的好学生,谨记老师的教诲,踏踏实刻苦地学习太极拳;她是中国武术瑰宝的传承者,时时刻刻不忘传承我国珍贵的非物质文化遗产。

