

歷史悠久的太極拳起源於中國，其動作剛柔相濟。這種傳統拳術既可技擊防身，又能增強體質、防治疾病。太極拳流派眾多，傳播廣泛，深受人們的喜愛。近年，不少香港人開始注重樂活養身，而其中廣為普及的陳式太極拳能改善都市人健康，並可防患於未然。

大公報記者 王南薰

### 陳式太極拳普及

太極拳訣有云：「運動如纏絲」、「運動如抽絲」，意為太極拳必須如抽絲般運動。『抽絲』是旋轉着抽出來的，而直則抽於旋轉之中，形成了一種螺旋，這是曲與直的對立統一，經絡則要求「以意導氣，以氣運身，氣宜鼓蕩，氣遍身體」。『以腰為軸，左右轉換，通過旋腰轉脊的纏絲運動通任、督二脈，最終復歸於丹田。至今已有三百多年歷史的陳式太極拳，仍保留着古太極拳那種剛柔相濟、快慢相間的特色，符合人體生理規律和大自然的運動規律。太極拳起初只在陳氏家族內部流傳，自第十四代傳人陳長興時外傳給楊露禪後，才在社會上流傳開去。隨後逐漸演化成各具代表性和風格特點的楊、吳、武、孫四派。

在當地開設武館推動太極拳，我年紀最小學生的只有六歲。」

陳式太極拳於上世紀八十年代傳入香港，但當時並未普及。直至十年前陸續有來自內地的師傅來香港發展後，陳式太極拳才開始逐步發展。陳國華說，由於早年香港以推廣楊式及吳式太極拳作為長者及身體虛弱者的大家化活動為主，不少人質疑含有剛勁元素的陳式太極拳難學，認為對身體有不良的影響而未受重視。隨後通過不同的交流比賽和活動，才逐漸被接受並得到認可。

談到與陳國華的緣分，陳國華說：「二十年前我在內地做生意投資，當時身體狀況每下愈況，百病纏身，後來經朋友介紹接觸到太極拳，兩個月後身體就慢慢有了改善。」他形容當時幾乎每個月都會感冒一次，也會有神經衰弱。

眼前的陳國華精神煥發，絲毫不察覺他是已將屆七十歲的人。他說，打陳式太極拳後，體內的血液循環變好，手腳會變得靈活，自然少病痛。

### 適宜老中青學習

這一晚陳國華班裡的學生除了有本地人外，還有幾位外籍人士。其中一位從歐洲遠道而來的學員Chris說道，自從跟陳師傅學習太極拳後，日常的工作壓力不但降低了許多，身心也取得了平衡。陳國華提到，學員學習太極拳後氣血運行以前好，因此很少生病。他說，太極拳後便康復痊愈的例子。「但學習太極拳一定要堅持，學習陳式太極拳初期腳腕會覺得酸痛，是正常的情況，但如做不到亦不用勉強。」

精通五十餘種拳術的陳國華開班授徒多年，他提到早年政府推廣太極的簡單二十四式，一般給人的印象以為太極拳只適合給老人學習，但事實不然，他的學生年齡廣泛，有老年人、年輕人和學生，只是早練太極拳為老人、病患者和家庭主婦，才有此錯覺而已。他又言自己開班授徒非為了賺錢，完全因為他的興趣，並希望讓更多人得益，「我當初拜師也是對師傅的一個承諾，我有義務去推廣陳式太極拳到全世界的。」陳國華說。陳國華每班的課堂時間定為較長的九十分鐘，之前十五至二十分鐘需練習基本功，因要有扎實的基本功才能練好太極拳。陳國華亦鼓勵學員參加各地的交流活動，推廣陳式太極拳。而熱心公益的他，曾組織團隊參加「健康快車」——武林群英匯光明「慈善籌款活動」，為善事出一分力。

助人為樂，保持着赤子之心的陳國華，數十年來一直將中國的國寶太極拳發揚光大。他對太極拳的堅持和助人為樂的精神值得後輩學習，好讓這些老傳統繼續流傳下去。

### 陳國華示範推手

陳國華是十二代傳人陳正雷大師的入室弟子，現任香港太極武術學院院長。

陳國華至今教授過的徒弟多不勝數，遍布全球。

「我的學生有來自歐洲和南美洲的，每年一有空便會來香港找我學拳，有學生更

在當地開設武館推動太極拳，我年紀最小學生的只有六歲。」

在當地開設武館推動太極拳，我年紀最小學生的只有六歲。