

以拳入理， 为紧绷的年轻人开一剂“柔”方

【文/青年报记者 丁文佳 图/受访者提供】

很多年轻人初次与陈博过招太极拳时，总憋着一股不服输的狠劲，恨不得把全身蛮力都使出来，以此炫耀那一身腱子肉。面对这种生猛攻势，陈博非但不躲，反而示意对方：“来，再使点劲推我！”

年轻人咬紧牙关发力，直到青筋暴起，陈博却纹丝不动。从陈博的肩膀、胯部再到脚下的每一处身体连接点，都传来了截然不同却又浑然一体的劲道反馈，让人感觉推的似乎是一座深不见底的山。在这电光石火间，陈博的点拨随力道一同送达：练拳练的不只是肌肉块，更要掌控身体结构、力学原理，乃至洞察对手的意图。

这位看似深不可测的“老师傅”，其实不过是1998年出生的年轻人，也是上海市非遗代表性项目——叶传太极拳的传承人。在习惯“倍速”的生活里，他从一条“慢”路汇入国潮，试图以从容的东方哲思，解开现代人身心失衡的“死结”。

一松一静，见沉稳

正是这种“四两拨千斤”的古老智慧，让陈博早早便生活在“高处”。等地铁间隙，他在熙攘人群中练“虚灵顶劲”，想象头顶有一根细线轻轻悬提，身形自然端正；排队时，他在百无聊赖中默默拆解身体重心的虚实转换；与人交谈，他也会下意识运用太极“听劲”来捕捉对方的“弦外之音”。

到了课堂，他也不急着传授花哨的套路，而是慢条斯理地从快和慢的辩证关系讲起。

“年轻人是不是更适合快一点的发劲？”初入行教学时，陈博向先生张克强请教。

张克强没有直接作答，只是让他用最快速度打一套拳，紧接着又以最慢的速度原样打了一遍。两遍拳下来，陈博早已汗流浹背，气喘吁吁。

“快的那邊，顺应的是你的习惯，靠的是筋骨肌肉练外形；慢拳由心而发，修的是意气心神。”身为叶传太极拳的非遗代表性传承人，张克强的几十载习拳经历，让他无时无刻不在回望并审视着年轻时的自己。

陈博心领神会。年轻人追求快是天性，快慢本就相依相生，只有先沉心慢练，才能蓄养出通透扎实的力量。慢不是拖延，而是扎根，是把每一处劲力、每一次呼吸都练到精准自然。如今，这一快一慢的对比，已成为他教导年轻学员的必修课，效果一目了然。

相比健身房快速刺激带来的短暂多巴胺，太极拳缓慢滋养的内啡肽更为绵长，是由内而外的身心修复。如果将训练场搬到静谧的文化艺术空间，再辅以吐纳和导引，那种特殊情境更让人真切顿悟：太极拳的“慢”和“静”是一场对身心的深度重启。

曾有一位练习多年竞赛套路的太极拳爱好者找上门来。他周身僵滞，膝盖有旧伤，满脸迷茫：“我练的太极拳跟书上说的‘养生’完全不一样，眼里只有输赢和名次，早就找不到乐趣了。”与其说是来拜师学艺，他更像是来为身心“确诊”症结所在。

陈博没有急于纠正他的招式，而是让他暂时忘掉所有套路，试着去感受自己的中心和重心，用“心”去重新连接身体的各个部位。不出所料，脱离了惯性招式，对方甚至没法稳稳站立。“你连自己都控制不住，怎么接得住别人的力？”陈博的一句话，点醒了这个在功利练拳中迷失的人。他从最基础的“单推手”悉心教导，只守一个“粘”字，单纯感知力量往来。

三个月后，这名爱好者的膝盖不再疼痛，浑身紧绷尽数消散。更重要的是，他将自己从“完成任务”的执念中松绑，像是完成了一场自己与身体的深度对话。陈博从中亦深有感触：“我们这代传承人要做的，是帮更多人找回身体里‘松’和‘静’的本能。”

一推一守，见本心

从这名爱好者身上，陈博窥见的是现代人的焦虑本质，“归根结底是跟自己的身体失联、跟当下的感受失联，总活在对过去的后悔和对未来的担忧里”。而太极拳提供的解药，就是强制性的身心回归。

“我脑子里那些乱糟糟的念头就像被清空了一样。”这是很多学员告诉陈博的相似感受。打拳时，只剩下身体的舒展和气息的流动，那种“静”带来的充实感，比刷几个小时手机管用得多。陈博笑称，这不是玄学，是能切实解决问题的修炼。

太极拳“导引术”不仅调养四肢百骸、调和脏腑机能，更能凝练心神专注力。打拳时必须关注自己的中心、重心，身体的“根”在哪里，腰胯有没有转到位。因此，彼时注意力都被牢牢定在身体感受上，以及连接身体内外的空间感觉上。“所谓以心行气，务令沉着”，其实就是一种深度的专注力。

与此同时，太极拳“推手”无须言语，只需要安全温和的肢体接触。“在数字化的今天，很多年轻人极度缺乏真实的、有温度的身体互动，‘推手’时，两人通过心意‘对话’，既不侵犯，又有连接。”陈博认为，这种体验对于缓解孤独、建立信任有着独特作用。

“师父慢慢找，徒弟慢慢悟”的传统传承方式，对现代人门槛过高。为此，陈博与先生重构教学体系，用运动生物力学、神经感知科学等现代学识，去诠释古老的心法。他们把模糊的体悟拆解成可练习、可检验的教学阶梯，用“重心下降”“榫卯结构”解释“松沉”，以现代方式转译拳理，让更多人有了路径走进太极。

前来学拳的人，大多是IT、金融、设计、创业等高压行业从业者，他们长期久坐熬夜、精神紧绷，颈椎问题、睡眠障碍、情绪焦虑层出不穷，首要目的往往不是技击，而是减压、改善睡眠、缓解身体不适。其中25至40岁的青年占比快速上升，目前已接近40%，越来越多年轻人向太极拳寻求身心平衡。

对于不同职业学太极拳的情况，陈博也有自己的独到体会。他的本科专业是食品质量与安全，此外还取得了国家体育产业经理人证书，“这些看起来跟太极拳不相关的背景，其实都在帮我。”

食品专业的科学思维，让他在理解“气”“经络”等概念时，习惯性地去找神经传导、生物力学等现代科学的印证。这种思维方式让他能把拳理讲得更清晰、更让人信服。而体育产业管理知识，则让他对太极拳的推广有了更系统的思考。比如，他正尝试把太极拳跟



新媒体传播、艺术疗愈、运动康复等更多场景结合起来，让太极拳以多元形式走进年轻人的生活。

陈博说：“一个开放的、跨界的传承人，才可能把非遗真正传下去、传开去。”

一柔一克，见人生

在陈博心中，教学与传播可以与时俱进、不断创新，但太极拳的“魂”必须坚守本真。“沾连粘随”“舍己从人”等叶传太极核心理法，是数百年来无数前辈验证的智慧，绝不能为迎合市场、追求流量而丢弃。

他七岁起便跟随父亲习拳，大学时更是已经在各类竞赛中斩获颇丰，是旁人眼中的太极拳高手。但在内心深处，他始终被一个问题困扰，与那名追求“养生”的爱好者不同，他死磕的是太极拳传统里流淌而出的那股“拳味”。自己始终无法参悟这股“味”，甚至陷入自我怀疑，觉得自己练得越来越像体操，只剩外形没有灵魂。

遇到先生张克强后，这“味”就迎刃而解了，在先生的指点下，陈博体悟到，真正的太极拳是通过拳去修为自己。张克强创立的“柔克斋”，其名取自《尚书·洪范》，寓意“和柔而能成事”。陈博对此深有共鸣，“年轻人的内耗，本质上就是‘刚’对‘刚’的对抗：跟自己较劲，也跟生活较劲”。从前，他也一样，性子急、好胜心强，遇事容易硬碰硬。

从“以柔克刚”的东方哲学中，他慢慢寻得处世答案：遇事不硬碰，学会迂回、转化与借力。而要将这种哲学转化为年轻人愿意买单的“国潮”，不能只靠枯燥的说教，必须让他们自己真正体验到。他常把太极拳“推手”十三势，引申为一堂生动的人际关系课，每一势都蕴含着不同的人际特性，他要让年轻人听得懂、用得上。

比如“你按我棚”。“按”是对方施压，此时绝不能



张克强(右)为年轻传承人“修”拳架。

硬顶回去，而是要以“棚”接招，像有弹性的球一样稳稳承接住。这就像身处职场，面对领导批评或客户刁难，第一反应不应是对抗辩解，而是先接住，感受对方的情绪、立场与真实需求，这便是太极中的“听劲”，是舍己从人的换位思考。

再如“我挤你挤”。“接住”之后，顺势引导对方力量向旁侧流走，这便是“捋”；待对方扑空失衡的瞬间，再以整劲轻发而出。这对应的正是避开正面冲突、借力打力的智慧。陈博说，很多年轻人在职场吃亏，就是因为只会对抗或逃避，却不知道中间还有一个“化”的环节。太极拳所教的，正是这种化解矛盾、转化力量的从容之道。

“一旦寻找到一个双方都接受的平衡点，理解了对方，沟通自然顺畅许多。这就像拳架里的虚实转换、阴阳相济，有进有退、有开有合，最终达成的不是谁赢谁输，而是一种动态的和谐。”陈博在自己的生活中发现，很多时候的矛盾往往只是表达方式有问题。

“太极拳教给我的，不只是怎么跟人‘动手’，而是怎么跟人相处、怎么跟自己和解。先生常教诲的‘均衡之道’，就是我处理一切关系的总原则。”陈博说，无论练拳还是做人，最终追求的，都是随时可以把自己调回“中正安舒”状态的能力，这比任何技巧都珍贵，也是他最想传递给年轻人的力量。



链接 LINK

什么是叶传太极拳？

叶传太极拳的套路体系很丰富，既有传统的一百零八式，也有蒋锡荣老先生精简的四十二式。主要招式包括“揽雀尾”“单鞭”“白鹤亮翅”“云手”等。每个招式都有明确的“往复折叠”内劲运行路线，并不是花架子。比如一个简单的“起势”，就包含了“提、混、开、合”四个内劲变化，是后续所有劲法的母式。

叶传太极拳最核心的“魂”，在于不只停留在拳架表面，而是深度融合了阴阳变化、内气运行和拳术技法。传承人强调的“均衡之道”就是这种思想的体现——在刚与柔、快与慢、动与静之间找到那个动态的平衡点。在面对压力、冲突，甚至失败时，能更快地平静下来，分析力量的来源和走向，而不是被情绪操控。正如陈博所说，“不是不争，而是换一种更聪明、更省力的方式去争”。



陈博带领小朋友打太极拳。