

白宫边上演太极，中华文化表爱心 大华府太极友社参加华盛顿帕金森病2025运动日

美国笃行陈式太极社社长 吴廉



太极拳对练



陈式太极拳精要十八



Mini Taiji Class



当人们还沉浸在那樱花怒放，洁白如云，粉若云霞，美景似画的回忆之中时，五月乘着暮春的肩头悄然而来，带来特有的明媚温暖的阳光及柔和的春风。此时此刻的波多马克河畔，林肯记堂南侧，草地青青，树木苍翠欲滴，绿肥红瘦，使盎然的春色更加浓郁。就在这美好的五月天，5月3日，一年一度的Parkinson's Moving Day DC 2025，我把它译为“帕金森氏病运动日2005”，如期举行。这是由帕金森基金会主办的年度筹款步行活动，旨在通过运动提升公众对帕金森病的关注，鼓舞患者及家属的热情和勇气。让他们感受到来自社会的关怀，给他们带来更大的希望，并为相关研究和患者支持筹集资金，聚集社会战胜帕金森氏病的能量。

大华府太极友社，Taiji Friends Club of Greater Washington (TFCGW)，欣然接受帕金森基金会的邀请，随即由郭代俊老师和吴廉老师牵头，在自愿报名的基础上组队参加。通知一经发出便得到大华府太极友社旗下的笃行陈式太

极社，Assiduous Chen Style Taiji sub Club (ACTC)，北维太极分社，Virginia Taiji sub Club，和昆欧太极分社，Quince Orchard Taiji sub Club的拳友们热烈响应。因为大家知道在一个和谐的公民社会里，关心和帮助弱势群体是每一个公民的义务甚至是责任。其实在传统的中华文化中亦包含着这种美德。孟子曰：老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼就包含了这层意思，推而广之，面对疾病帕金森，我们可以说：病吾病，以及人之病。我们带着中华文化的瑰宝-太极拳来就是不仅要展现深厚的中华太极文化底蕴，也要为参与者提供一个缓解帕金森症状、提升身体协调性和心理平衡的有效途径。

5月3日清晨天公作美，阳光明媚，风和日丽，空气分外清新。当我们第一批拳友八点钟抵达活动现场时，参加当日活动的志愿者们已经架好了七八个活动帐篷，搭起了戏台-真是：“莫道君行早，更有早行人”！志愿者们看见我们到来便主动上前热情欢迎问讯，把我们带到指定场地，并为我们抬来了所

需的桌子和椅子，让人感到分外亲切，和谐与仁爱！拳友们相继到来，大家平时分散居住在DC周围不同社区，不少拳友还是初次见面，因此便开始了集体合练-希望能以最佳状态展现于世人。

太极拳--中华传统文化与现代健康的桥梁

主办方给了我们30分钟的展示时间。随着悠扬而充满中国韵味音乐，花神，的旋律响起，拳友们依次展示了简单易学的传统养生功法八段锦、刚柔并济的陈式太极拳精要十八式、流畅柔和的24式简化太极拳以及精彩刺激的太极拳对练，这些传统的中国武术形式，充分展现了中华传统武术的魅力与健康价值。受到了现场观众的热烈欢迎。在表演八段锦时，有不少观众跟着我们就一招一式地练了起来，甚至结束时欲罢不能，别开生面的太极拳对拳更使观众大开眼界，称重未见过。的确这套由太极拳大师李德印及夫人方弥寿老师亲授的太极拳对练套路是第一次在DC地区亮相。这套套路形象揭示了太极拳的武术本质，很好地诠释太极拳单练套路中的一些拳架的武术技击功能。平时大家只看到单练套路，一旦见到充满技击，你来我往的对练时，自然会瞠目结舌，十分惊喜！

Mini Taiji Class:小小课堂，大大反响

活动期间，我们还开设了“Mini Taiji Class”，迷你太极体验课，教授八段锦。八段锦简单易学，强调呼吸与动作的协调，适合各年龄层和身体状况的人群。开始时仅有三位观众主动要求参加，当第一节双手托天理三焦还未教完便有十多位参与者：有男有女，有老有少，有不同肤色。他们跟看吴廉老师和蒋菊老师一招一式认真地模仿，当演练至第七节攢拳怒目增气力时，吴廉老师要他们挑战自己，往下蹲出一个标准马步时，

人人尽力而为，十分努力，在体验完整套八段锦后，仍意犹未尽，并纷纷表示，八段锦动作流畅、舒缓，能有效放松身心，增强体力。一位非裔女士说她今年62岁，才退休。这就是她想找的运动，当她在我们印发的太极拳活动总汇上发现北维太极分社的信息时，非常高兴地对她身旁的妈妈说：“这里离我们很近，我们一起去！”大家拿到分发的八段锦英文说明书时，每一人脸上都露出惊喜的笑容。

活动在中午十二点结束，有十个左右的民间团体参加，参与者包括帕金森病患者家属和自愿者近二百之多。现场气氛热情，欢快，平和！我们切身体会到在美国主流社会民间组织的亲和力和凝聚力，是现代中国社会对政府职能一个不可缺失的补充。现场还有热情四射，速度和力量迸发，激情奔放的体操表演，和太极拳沉稳内敛，弱中寓刚，绵里藏针，连绵不断若行云流水的风格形成鲜明的对比。东西方两种文化相互碰撞和包容使整个活动更加丰富。也体现了美国民众对各种文化有着海纳百川的文化素养和胸怀。两种完全不同的文化孕育的两种不同的运动形式在这里竞相展示，互相弥补。

“Parkinson's Moving Day”不仅是一场步行活动，更是一个以运动

为核心的健康庆典，运动与健康的深度融合！现场有“Movement Pavilion”，提供步行、瑜伽、体操、太极、等多种运动形式，成功地达到帮助帕金森患者通过不同的运动形式，改善症状，提升生活质量的目的。

参加这次公益活动的拳友如下：

笃行陈式太极社：郭代俊，高广领，梁新明，邱小健，邱洁，吴廉，夏正廉

昆欧太极分社：蒋菊，赵咏梅，武承运，吴黎明，黄凤贞，黄广源，马海燕

北维太极分社：梁建鸿，李美子，David，金英姬

幕后花絮

1.为把太极对练练好，在郭代俊老师和吴廉老师的带领下，高广领，邱小健，邱洁一个多月前便开始了训练。这时差一个人和高老师合作。郭代俊慧眼识人，选中梁新明拳友。梁新明拳友果然不负众望，短短的一月之中仅五次课便学会了整个套路，50个动作，令人佩服。大家不但周末练，晚上在家里练，梁新明拳友上个周三下班后还来加班，十分敬业。

2.武承运老师不辞辛苦接送昆欧分社的拳友。

3.夏正廉老师不但担任司机还全程摄影，为我们记录下这一美好时光。

4.金英姬女士专程接送她母亲来参加。并全程摄影，录像。也为我们记录下这一美好时光。

5.黑衣男士在表演时为大家照看物品，使大家无后顾之忧，功不可灭。

6.赵咏梅，马海燕代表太极友社给大家买来了水和食品。

孟子曰：天时不如地利，地利不如人和。而今这次活动天时地利人和三者皆有，岂有不圆满成功之理？你觉得呢？

