

大师面海虽短暂，太极友社仍念念

追记三周前太极名家与华府拳友相聚盛事

大华府太极友社 潘启元 2026-5-26



5月7日晚，参加晚餐的大部分拳友与大师合影



参加5月8日晨6:30大师指导的大部分拳友与大师合影。后排中央为赵幼斌，他的右侧是王占军，左侧是李书东

几天前，美国华府太极友社众拳友在“开心农场”开心，说起本月早些时候与世界太极大师相聚盛事，津津乐道，念念不忘。李晖社长因命我作记。

话说5月3日，大华府太极友社微信群里，笃行分社社长吴廉分享一则海报，标题赫然是：

“国际太极与武术名家展演交流之夜”

扫了一眼标题，感觉与我无干。多数群友的感觉大概和我差不多。

5月5日星期二，李晖社长在群里发信说：

“周四(五月七日)晚，赵幼斌、王战军等太极大师将莅临华府和拳友见面，机会难得，希望各位积极参加！……报名交流晚餐的拳友在此接龙……”

拳友很分散，群友多深潜，通常这类活动得提前数周造势。后天聚会，今发微信，5月7日星期四，工作日，能来几人？

据说武林高手的内功会自然而然地应激而发。大华府太极友社多年积攒的底气在这一刻显示功力。

5月7日，赵幼斌、王战军、李书东等多位太极拳及养生功法领域知名专家来到华府，参加6:00-7:00PM室外展演交流的居然有三十多位拳友。参加室内晚餐交流的有二十多位拳友。原定8:30结束，但9点以后交流互动仍然热烈。

所选地点在蒙哥马利郡洛城、盖城交汇处里约湖畔(Rio Lakefront)林荫步道旁的风景秀美之处。餐饮娱乐中心。中餐馆名叫“Han Spot 汉食尚”。

5月的下午6点太阳尚未落山。室外展演包括每位名家的简

短表演和大师对当地拳友的指导。

随后的室内晚餐，原以为只是餐桌聊天互动，确是一场有主持人和节目单的名家表演，包括赵幼斌、王占军、李书东在内，所有老师都登台表演了一段各自编排的精彩套路，张旸、C.P. Ong等当地高手也登台作了表演。惊喜！

就算是没有任何其它任何活动，光是近距离观看这些高手名家的表演，值了！

餐桌的交流非常热络，许多拳友都加了大师的微信。我现在也是赵幼斌大师的微信友。

老师们次日晨10点就要离开华府，7日晚的交流本是唯一安排，但大师们主动提出次日清晨挤出时间，辅导华府拳友练拳。

5月8日依然是工作日，晚9点发微信通知，清晨6点前有多少人看到、多少人能来？会不会晾场？

次日晨，参加拳友还真不少，有30人左右！

太极友社没给华府丢脸，动员能力还真不一般。

原定早晨辅导只有7:30-8:30AM一个小时，实际辅导超俩小时。赵幼斌辅导杨式太极拳，王占军辅导陈式太极拳。我参加的是赵老师的“杨式班”。

赵老师传授了两个杨式太极拳的功法动作，一个叫“大鹏展翅”，一个叫“双龙绞玉柱”，接着详细讲解了杨式太极拳传统套路的起势和揽雀尾，还没讲完，时间就到了。

大师们名不虚传，身手超凡，我用手机随手录了几段，选了其中的四段视频发到了国内外都可以看的“知乎”平台上，链接是：

李书东 2026-5-7 美国华盛顿太极拳表演 <https://www.zhihu.com/pin/2036015850881282950>

当代真能打最能打的太极拳师王战军美国华盛顿表演 <https://www.zhihu.com/pin/2036551163659670757>

美国华盛顿 DC2026-5-8: 赵幼斌示范讲解太极松沉 <https://www.zhihu.com/pin/2041996696469689855>

难得一见：赵幼斌2026在美国登台表演的杨式太极拳

拳友们收获满满，只恨时光太短。

赵幼斌老师为杨氏太极拳第五代亲族传人、中国武术九段；王

战军老师为陈式太极拳第十二代传人，是新一代太极拳代表性人物；李书东老师为陈式太极拳第十二代传人、世界太极科学联合会主席。此外，还有健身气功专家薛欣教授、导引养生功专家金萍老师、武当玄武派第十五代传承人李雨芙老师等一同参与交流。

作为美国首都，华府是一块风水宝地，常有大师来访。多年来，华府太极友社拳友已经当面聆听过包括李德印、傅清泉、陈正雷、崔仲三、林瑞彬、白文祥等在内许多国家级、世界级名家的教诲，

如今又结识了赵幼斌、王占军、李书东等，幸运！

值得一提的是，华府太极友社早就跟赵幼斌大师有了渊源：2010年，广西大学中加国际学院副院长、赵幼斌的再传弟子、后为亲传弟子的熊莺老师到马里兰大学做访问学者，多次辅导我们练拳，有2010年3月26日的报纸报道为证。我们现在仍在使用的热身运动就是赵幼斌弟子黄剑红喊口令示范、熊莺传给我们的。

感谢大师们！希望大师们多来华府。

2010年3月26日 新世界时报

▲第十一届国际太极拳运动大会杨氏太极拳个人金奖获得者熊莺在辅导西北太极友社的拳友练拳。

▲西北太极友社总教练、76岁的李纪泽先生(前排左一)正在带领大家练拳。

▲2010年2月14日，在华府华人的春节庙会上，西北太极友社应邀表演。

▲4-6月场地已定 西北太极友社的聚会地点是马里兰大学...

▲去年10月草创，此后不断发展壮大，现已聚集了太极之友二十多人。一块儿练拳，好处多多，这是许多人的切身体会。其中最大的好处有二，一是拳艺长进快，避免出偏差；二是拳“易”培养，练拳易坚持。练拳最难的是坚持，自己单打独斗，兴趣索然，不易坚持下去；大家一块儿练，互相鼓励，互有有无，互相切磋，进步快，就容易坚持下去。

华府庙会一道景 2月14日华府的春节庙会，3月6日的“维州迎春”，都曾有过一道风景：西北太极友社表演的太极拳和太极剑。

聚会上有所展示，让更多的同胞和异族朋友认识并习练太极拳，这是在行善、在积德。西北同乡会组织西北太极友社，为华盛顿华人社区办了一件好事；西北太极友社积极参加华人社区的大型文化活动，为弘扬中华文化做出了贡献。

有朋自远方来 上个周末(3月20日)，西北太极友社的拳友们有幸同来自中国广西大学的太极高手熊莺老师一起练拳，受益匪浅。熊莺教授是广西大学中加国际学院副院长、杨氏太极拳第六代传人黄剑红女士的高足，2008年10月在“第十一届国际太极拳运动大会”上荣获个人金奖。

我们的老师除主教练李纪泽先生外，还有王华安、陈老师等，学员之间互为师生，所以不同水平的人都可及。西北太极友社的目标是推广太极拳这一中华文化瑰宝，结交喜欢太极的朋友，交流习拳经验，互相帮助，共同提高。我们的口号是：练习太极，增强体质，结交朋友，快乐生活，服务社区。

大华府太极友社跟赵幼斌大师早有渊源，早在2010年就得到过赵老师的再传弟子熊莺的辅导



远道而来的名家高手同华府拳友见面(当地部分VIP也在台上)



拳友们跟赵幼斌大师互加微信，并找老师们签名



5月8日晨，赵幼斌(左一)在辅导华府拳友杨式太极拳



5月8日晨，王占军老师为华府拳友辅导陈式太极拳



5月7日，赵幼斌老师在辅导华府拳友杨式太极拳



5月7日晚，赵幼斌老师登台表演杨式太极拳