

这件事儿,马云能办,你也能办!

滨州日报/滨州网记者 赵长征

“十多年来的紧张生活中,能够让我依然如此充满激情地工作,依然永远不害怕竞争,永远不断地去想新的办法,这跟我学习太极拳有很大的关系,也许我到了这个年纪了,更加明白这个道理,我也相信绝大多数经过十年二十年努力过的,不管从事任何行业的人,你一定会走到今天——觉得我们来到这个世上最重要的事情就是对生活的认识,对生命的认识,然后找一个很好的办法去处理它,习练太极拳就是带大家健康、快乐的一种理想的生活方式。”作为一位善于思考的商人,马云对于太极拳颇有感悟:“人要活得长,要少动;要活得好,要多动。人生和公司一样,要想活得又好又好,就得练太极拳,慢慢动。”

马云的这些话之所以在坊间流传,自然有它的道理,其中也阐明了健康养生的一个重要途径——习练太极拳。

马云痴迷于太极拳,把太极拳固定为阿里巴巴的内训项目

在大多数人眼中,马云是个商界传奇,可他却希望人们称自己为“太极拳师”。早在上世纪80年代,马云就痴迷打太极拳,2009年还专门拜师入行,甚至阿里巴巴招人,他也会要求应聘者打段太极拳。太极拳讲究快慢张弛,互联网公司运转节奏快,马云试图通过太极文化消除同事们内心的焦躁。在他认识太极拳名师王西安半年后,阿里巴巴太极拳班开课。

第一期太极拳班报名的就有400多人,其中包括阿里巴巴的高管,比如彭蕾等人。看到员工热情高涨,马云干脆把太极拳固定为阿里巴巴的内训项目。2011年,马云请来陈家沟5位拿过全国比赛冠军的陈氏太极拳高手,将他们编入阿里巴巴体系,每周定期给员工做培训。

在阿里巴巴,太极无所不在,不仅是企业文化的象征。比如,新员工入职时会被要求打一段太极拳,依拳法看意境定去留;再比如,每周定期培训雷打不动,凡因公务缺席的,都要在周六定期补课。

名震天下的阿里巴巴和淘宝,抹不去“太极管理”的烙印。马云认为,“阴和阳,物极必反,什么时候该收,什么时候该放,什么时候该化,什么时候该聚,这些东西跟企业管理是一模一样的”。

子沐太极馆推出绿色健康教学体系,引导学员领略太极的智慧和精髓

在我们滨州,就有这样的一处所——子沐太极馆。随着大家对身心健康越来越关注,太极文化正向我们的日常生活走来,它以独特的运动形式,深邃的文化底蕴,显著的健身效果,让人们深刻领悟太极的大千世界。子沐太极馆适时推出绿色健康教学体系,改变了以往繁杂的教学方法,将太极中的智慧和精髓,通过一种简单易学的教学形式分享给大家!

子沐太极馆与阿里巴巴文化中心建立了良好的合作交流关系,近年来不定期组织太极馆会员参观学习阿里发展史、太极拳与阿里健康、太极文化与阿里决策等内容,均收到了很好的效果。

子沐太极馆把教学分为健身、修心、养性三个阶段,与您携手开启健康之路

有人说,学习太极拳,想找个好老师太难了;更有人说,太极拳这项运动想学会,学好太难了……但是在子沐太极馆,一切都变得简单、真实起来。

找个好老师很难吗?是的,想找个既有高水平又有职业素养,还能诠释太极拳教学体系的人太难了。为什么会有这种现象呢?大概是因为“教会徒弟饿死师傅”的老旧观念,“徒弟永远不能超过师傅”的保守意识还残存在部分“业内人士”的思想中。子沐太极馆适时调整教学思路,提出“教练理念”,如果高水平的教练教不出高水平的学员,那么这个教练就会被认定为只是个高水平的运动员,而不是一个合格的教练。

在子沐太极馆,一个高水平的教练,首要的职责就是要培养出高水平的学员,这才是评价一个教练是否优秀的标准。而子沐太极馆这样做的目



子沐太极馆会员与马云特别助理——陈伟先生(中)在太极禅苑合影留念



子沐太极馆会员去阿里巴巴集团公司参观学习



子沐太极馆网站上线



练拳,是每天的必修课

的只有一个,那就是希望每个学员都能够在这里收获健康,甚至通过努力,水平能够赶超教练。所以说,在子沐太极馆,找个好的教练一点都不难。

不找老师自己习练行不行?当然不行。也许有人会说,现在广场上习练太极拳的人那么多,跟着习练就可以;又或者,网上习练太极拳的视频很多,能不能稍加琢磨,独辟蹊径呢?其实,老师的拳学素养与水平关乎学拳人能否学到真东西,学拳的初级阶段,是否有高水平的老师指引尤为重要。比如,老师自身就打得马马虎虎,做学生的可能习练多少年也不会搞清楚太极拳“立身中正”是什么感觉;老师不懂阴阳平衡的对拉结构力,学生一辈子也只能是“照着葫芦画瓢”的水平,又怎能领会太极拳的真谛?择师不当,既无缘功夫,健身愿望也可能化为泡影,学者不可不慎。

太极拳这项运动太难学?是的,太极是一种现象,诠释了变化的本源,而太极拳就是把这一思想通过肢体语言呈现出来。在这项运动的传播过程中,有太多“玄而又虚”的理念,让大家在学习的时候神秘感增强,只能仰望老师的高超技艺而望而兴叹。

子沐太极馆为大家揭开了这层面纱,把教学分为三个阶段。第一个阶段就是“健身”。通过太极拳的平衡对拉训练、由内及外的脊柱旋转训练、立身中正的脊柱拉伸训练,从而激

活身体的再生系统,让身体得到全面的自我修复;通过不间断训练,改变学员原有的晚睡习惯、饮食习惯,并在课程中适时穿插静心桩功训练,从而使学员得以涵养情志,达到养生的目的。第二个阶段是“修心”。在练习拳架的过程中,时刻牢记太极拳理中的“虚实”“开合”“快慢”等理念,感受太极的哲学思想,让自己慢下来,静静地思考身边的人和事。第三个阶段为“养性”。通过不断地邀请名家,外出参观游学等活动,促进学员开拓思想、精进拳艺,最终达到武德兼备,修养身心。试想,在这样的环境下来,进行太极拳的学习,还怕学不会吗?

很多人总是觉得自己的身体状况不理想,一方面是由于饮食习惯问题,摄入了太多的垃圾食品;另一方面,机体运转不灵,很多体内毒素没有办法正常排出,这就涉及到如何运动。很多运动虽然可以起到运动四肢的作用,但是却不能达到五脏六腑都运转起来的效果。所以很多时候,如果不能掌握运动原理,运动完之后就会感到越来越疲劳,而太极拳这种运动,在训练过程中会出很多的汗,其实这正是排毒的表现,长期运动下来,会让人感觉越来越精神。习练太极拳后之所以会神清气爽,就是因为它能慢慢地调养你的身体,让你的身体由内及外地逐步改善,达到药物所不能及的调理效果。

针对学员量身定做康复训练计划,是子沐太极馆的一大特色。子沐太极馆将太极拳技法和力学原理引入到康复体系中,主要针对上班族、大病初愈者设计专门的太极拳动作,选择合适的练习场所,安排适当的练习时间,并进行专门的健康监测,以增强学员对身体自我掌控的能力。
子沐与您携手开启健康之路!
地址:滨州大饭店二楼子沐太极馆
健康热线:2196789



子沐太极馆,倡导新生养性武学