

小鱼的自由泳体会

研读了老旱老师的自由泳“九阴真经”再加上最近一个多月的实践研习。我思考了一些关于自由泳的道理。游泳又称“水中太极”，此话不假。自由泳要求身体要刚，腰腹紧张，脚踝则要彻底地放松，手臂在移臂的过程中也是要尽量放松，以节约能量，又避免移臂紧张，影响刚性身体的流线型，还利于做轻柔入水的动作。正如“太极阴阳，有柔有刚，刚柔兼并，动发自如。”的道理；入水后手臂尽量前伸后，抱水和划水及推水过程，要求拉柔推刚，正如太极心法中“遇急者急应，遇缓则缓随。人刚我柔为直走，我顺人背为之粘”的道理，后两句的另一层含义我理解为“水柔我刚为直走，我顺静水为之粘”，在手臂入水和打腿的过程中如能做到有浪无花，实为高效。动水既增加阻力，亦降低身体滑行的效率。对于拉柔推刚又如同太极中攻防论：贴身粘打为防守，可谓之柔，借力打力为进攻，可谓之刚。值得强调的是抱水这个过程亦如同“太极张三丰”里李连杰在水缸里转水球一样。只有抱到尽可能多的水，在划水和推水过程中，调整身体姿势发力打出去，才能产生最大的推进力。

在我研习自由泳这段时间，我特别注重对每个动作的分解练习，基础是关键，“万丈高楼平地起，熟能生巧是真理。”多练习，多悟，总有收获。通过对单个动作的反复练习，不知不觉中，游个千儿八百的居然不是很累，实为长进。

同样对于刚柔并济的咏春拳，该拳法的中线理论-人体中线（由人体头顶至尾闾之线），是防守和进攻的最佳路线，自由泳也是把这一点诠释的很彻底。首先手入水和抱水不过中线，既免无用的抱水路程，又免身体扭动，破坏刚体和流线型，抱水结束，要求沿人体中线近体直划，即省力又会产生相对最大的推进力。推水要快，出水要弹，也是咏春拳中短距离爆发使用寸劲的理念。

此外，通过自由泳，还会明白很多做人处事的道理，正如自由泳要求身体张弛有度，可以明白，对待人生不能太随便，亦不用太认真，有张有弛，养心养身。

老子的道德经第七章说“上善若水，水善利万物而不争。”自由泳也是（比赛除外），尤其是中长距离的，需要保持自己的节奏，莫与人争，亦莫与水争，寻求入水要粘，静谧划水，融于水，幽灵般的滑行，既省力，又能体会鱼在水中遨游的惬意。

木桶准则：一个水桶无论有多高，它盛水的高度取决于其中最低的那块木板。据研究表明，自由泳打腿的推进力只占整个推进力的15%-30%，故前面的阶段，我对打腿的锻炼不是特别重视，只注重呼吸和划水，以及侧身、转动等。但结果50米划水，数理想划步，我高达40多个划步，但我并未感觉呼吸困难，相反我觉得除了划水后，有个前蹭的感觉，滑行的距离的确不够理想。发现症结后，我加强了打腿练习，后结合蹬池壁滑行可以控制在40个划步以内，算是一个进步。做事也一样，虽言君子顾全大局，可不拘小节，但注重细节往往是制胜关键，不能因为作用、影响不同而重视的程度各异，需一视同仁，抓主要矛盾的同时，次要矛盾也要两手抓，而且两手都要硬，哈哈。

现阶段的我，买票去泳池游泳还是需要一个不小的开支的，但我明白了钱虽重要，但不珍贵，珍贵的是在喜欢的运动中体会活着的快乐，体会学会某项运动的成就感和享受某项运动给自己带来的自由感，释放激情，陶冶自我。正如我一个王姓知交发给我一个佛教沙画的故事，“繁华，不过一掬细沙”。怎样都是活过一生，活的潇洒，最切身切实的感受到存在和活着的意义才最重要。

[在topswim上查看原文讨论](#)