

与太极拳结缘 公益教学十载 应娟华:把健康理念带给更多人

□本报记者 沈梦雪

“ 天空下着绵绵细雨,初冬的清晨有些凉意,在杭州三里亭中央公园的雷锋广场上,一群老人正在打太极拳,有的人拿着功夫扇,有的人舞起太极剑,身着紫红色太极拳服的应娟华耐心地指导着他们的一招一式,从动作到气息,她都细心讲解。
住在三里亭社区附近的人大都认识应娟华,她是闸弄口街道的名师,在雷锋广场坚持公益教学已经十年了…… ”

A 机缘巧合 爱上太极拳数十年

与太极拳的结缘很普通,应娟华早年因为工作的关系颈椎经常会疼,疼得厉害时连剪刀都用不了。在医生的建议下,她每天外出锻炼,跟着公园里的长者打起了太极拳。

刚开始是模仿,一招一式自个儿揣摩。后来,在雷锋广场上,她跟着一群太极拳爱好者和前杭州市体育局局长赵荣福一起打太极,时间一长,应娟华打得越来越好。

师从“太极泰斗”朱廉芳之后,应娟华进一步学习了杨氏太极拳。现在她打起拳柔中带刚,带有自己的特点,看过她表演的武术行家个个都夸她打得好。“其实没有打得好不好,我就是把自己对太极拳的理解融入了每一式的动作,然后再完整地表现出来。”应娟华说。

与许多大家不同,应娟华习练太极拳时间并不长,有现在的造诣和理解

靠的就是她自己的钻研和沉淀。她说:“自从打了太极拳之后,我就像着了魔,一天不打心里就不舒服,浑身不得劲。”

有的时候在家做饭,她会忘情地把锅铲当成剑在厨房里舞起来;每天早上都不需要闹钟她很早就起来去教学点等学员;等学员练完了她还会自己给自己“留堂”,加练一节课……

B 身体力行 把健康理念传递给更多人

正是对太极拳如痴如醉的爱,让应娟华在太极拳的行云流水间有自己不一样的理解,她说:“打太极拳的时候要戒骄戒躁,不然打出来的拳没劲,经过几年习练,我的身体和精神有了巨大改变,随着对太极拳理的不断领悟,我常常会以感恩的心来体会太极拳给我带来的变化。”

带着这份感恩和感谢,2005年成立劲松太极拳教练站,应娟华开始自己的公益之旅。在雷锋广场这个教学点她每天风雨无阻,坚持了十年。最开始是附近的居民跟着她一起打太极拳,这几年知道她事迹的人多了,很多人都是慕名而来。应娟华不乏忠实的“粉丝”,诸志

良就是其中一个。他告诉记者,应老师特别喜欢钻研,有时一个动作会分成好几个分解动作来教学。她一丝不苟的教学精神是学员喜欢她的重要原因。

“既然自己有一技之长就应该服务于社会,贡献于群众,让更多人感悟到太极拳的真谛,感受健康的生活理念。”她说。

作为闸弄口街道的文体主任,应娟华一直致力于在街道推广太极拳,不仅针对老年人,还有小孩。“这个手放到拉小提琴的位置,手收回来的时候就像是翻书一样……”说起怎么教小孩子打太极拳,应娟华打开了话匣子,她说:“小

孩的注意力不容易集中,太极拳对他们来说可能会枯燥,那就需要教练在教学的时候用象形的办法给他们灌输动作的要领,只有这样才能吸引小孩子。”

现在,跟随应娟华学习太极拳的人越来越多,她的公益教学点也从三里亭扩展到西湖文化广场,她说,只要能坚持不懈地推广太极拳,一定会有更多人感受到太极拳所带来的美丽风景。



金华千人同练健身气功

□通讯员 程慧群 本报记者 朱郑远

本报讯 近日,金华市金东区2016年“千人健身气功交流展示”暨武术表演大会,在曹宅镇大佛寺景区的金东万博学校举行。这是金东区历史上第一

次举办如此大规模的健身气功交流展示活动。

此次大会创下“三多”,人数多、内容多、场次多,且均为金东区历史之最,期间

还有武术进校园、授牌仪式、颁奖仪式、各路武术展示。

大会分别交流展示了国家体育总局推广的易筋经、五禽戏、六字诀、大舞等健身气功。金东区各乡镇代表还与万博学校同学,同场演练健身气功八段锦。悠扬的音乐、浩浩荡荡的人群,1260位健身气功习练代表同时起伏,场面波澜壮阔,左右开弓气势磅礴,往前俯身犹如排山倒海,让在场每一位观众都感到极大的震撼力。来自万博学校五年级的学生王宁对记者说:“我很喜欢八段锦,爸爸妈妈都很支持我,我还学了易筋经。”

金东万博学校多年以来,不仅重视学生文化成绩提高,也很重视学生身体发展。多年来在大课间开展八段锦练习,已成为该校的一大特色亮点。校长

金泳成说:“学生经常习练八段锦,不仅学习会安心、静心,而且对提高学生柔韧性有很大帮助。每天的拉筋运动还可以纠正含胸驼背等不良习惯,另外很多学生心中都有个武侠梦,因此学生也非常喜欢习练。”

金东区域内各地方拳种也在这次大会上尽情展示,有傅村的岳家拳与蛇拳、岭下的陈氏太极拳与剑、东辉武馆的武当功夫、澧浦黑虎拳、蒲塘五经拳、孝顺太极拳、东关社区的杨式太极拳、区武协的形意拳与大成拳等等拳种。

据了解,自2002年以来,金东区在全区共建立75个健身气功站点,全区覆盖率达70%以上。“健身气功的推广,不仅能丰富市民的业余生活,还增强了市民的身体素质,让市民都‘动’起来。”活动负责人黄伯康介绍说。

