

拱墅区柔之艺太极院又添新馆 打造运河畔太极文化标牌

见习记者 周志斌

在拱墅区的运河畔,有位玩茶道、练书法、弹古琴的太极拳“教头”,看似“不务正业”,但这两年却在拱墅区把太极文化发扬光大,并成为全市小有名气的太极宗师。他就是拱墅区柔之艺太极院的总教练金晖。

最近,听说这位本土太极拳宗师创建的新太极馆落成了,7月25日下午,记者前往柔之艺太极院一探究竟,并身临其境地体验了一次中华瑰宝太极拳。

踏进太极馆,记者感受到的是太极文化的韵味,古色古香而富有简约哲思,馆堂扇形的太极座椅,轻柔的太极服装,舒缓优美的音乐,书香、墨香、茶香萦绕,让人心旷神怡。馆长金晖介绍说,新场馆二个月前迁址到紫荆文化公园内,现在新融入了琴棋、茶道、书法、香道、花艺、诗酒等多种中国传统文化元素。

谈起为什么要做传统文化课,金晖笑着说:“因为跟随他练习太极拳的学徒中,有擅长茶道的,有研习书法的,也有对沉香颇有心得的,大家以太极结缘,把擅长的都发挥出来,让柔之艺成为一个多元化

的太极馆,何乐不为。”

“这里的学员以年轻人居多,他们来自各行各业。很多外国朋友对我们中国文化很感兴趣,对太极拳更是热衷,于是我们就把太极文化传承到国外,法国小伙、美国公民、波兰华沙国立戏剧学院学生和波兰大使都到这里学习过。”金晖说,这几年太极拳的拥趸纷至沓来,他的会员和客户遍及世界各地。

记者了解到,金晖在1991年就开始太极拳修行,创办了柔之艺后,跟随他学习太极拳的100多位学徒,大的50几岁、小的才30几岁。

除了热衷于太极拳的爱好者,普通市民也获益匪浅。“这里太极馆的老师会经常在紫荆文化公园内开设太极拳教学点,免费为周边居民培训杨式太极拳,我以前有颈椎、腰部问题,通过他们的引导,加上自己每天练习,很有成效,不用吃药减轻疼痛。”附近远洋公馆小区的吴阿姨告诉记者。

对于柔之艺的社会影响,杭州市拱墅区体育局副局长陈展表示,“柔之艺太极



馆这个‘太极国学的基地’在推广中国太极拳的同时,也做好了中国传统文化文章。作为拱墅区宣传太极文化的主要窗口,结合传统太极运动+旅游文化模式,开展了多届游艺大会,举办过两岸三地太极研讨会等活动,成为杭州市文化体验点,在传承中国传统体育文化上付出了许多

努力,为推进群众体育发展及全民健身活动发挥了积极作用。”

据介绍,柔之艺太极院今后会开展更多的文化交流活动,为喜爱传统文化、实践传统文化的朋友们创造一种健康的生活方式,致力成为杭州太极的一块文化标牌。

在“与马为伴”中养成健康向上的生活态度 杭州市第八届青少年马术夏令营优雅开营

见习记者 马二龙

本报讯 日前,杭州市第八届青少年马术夏令营开幕,本次夏令营第一期30名营员、20位马术教练和夏令营课程老师、50余名家长参加了本次开营仪式。杭州市体育局巡视员赵荣福、副局长徐桐浩出席典礼并致辞。

开营仪式上,孩子们统一身穿墨绿色的马术服、洁白的马裤、黑色的马靴、左手持深蓝色头盔整齐亮相,一个个都显得那么精干、富有朝气,队伍最后面七位穿戴完备的教练员骑在马上呈一字队形排开,胯下的良驹更是匹匹膘肥体健、灵性十足。

在谈到马术夏令营有别于其他夏令营的特色时,赵荣福说:“马术在塑造孩子们高雅气质的同时还能培养他们的团队精神,还能学会人与动物的和谐相处,逐步养成健康、快乐、积极向上的生活态度,这是该项夏令营活动的独特之处。”

不少孩子是在家长的陪同下来的,说起儿子在学习马术后这五年的变化,王女士说:“自打二年级参加马术以来,他在碰到困难时会更有耐心一些,骑马还能缓解心情不好时低落情绪,和马之间的沟通相

处挺融洽的。”来自建兰中学的郑安雯也已经不是第一次参加马术夏令营的活动了,说起马术带给她的改变,她这样告诉记者:“马术给我的第一印象是好玩,不仅可以锻炼身体的协调能力,让自己更勇敢,还能培养和马之间的感情,建立起人和动物相互的信任。”

据了解,本次马术夏令营为期一周,课程安排紧凑有序,以术科和实践课为主,辅以外语交流、经典国学、体能训练,早上的马术英语角每天固定两至三小时,由外教与学生英语交流,在提升孩子们英语水平的同时也锻炼了沟通能力,运动营养套餐由马会专业营养师特制,为学生根据运动和个体情况搭配饮食,保证一天有充足的精力投入到马术学习中,青少年国学经典课程则以经典教育引导学生,同时包括亲子国学课堂,学生在马术学习之余还能接受传统文化的熏陶,马术赛事应急技能方面主要包括骑乘前安全准备工作、急救常识和实践,为学生的骑行安全保驾护航。

本次夏令营相关负责人表示,马术带



给孩子们的帮助是多方面的,既有调整姿态、健康锻炼等身体层面的益处,还可以通过与马的相处培养爱心、与其他学员之间的交流增进团队合作意识,孩子们经由骑马的过程,还可以不断整合理解力、记忆力及平衡感,学会独立自主,逐步培养自信、勇气和毅力,增进自我肯定与成长,进而实现体力、智力、能力全方位的提升。

萧山区少体校多支队伍取经忙

本报讯 七月骄阳似火,日前萧山区少体校派出多支运动队伍外出学习取经。水上项目队赴千岛湖杭州水上基地外训,跆拳道队赴湖州少体校外训,排球队赴龙泉外训,拳击队市运会、省运会、全国少年赛适龄队员现已在内蒙外训备战。同时,少体校击剑馆迎来了无锡少体校20多名击剑队员的外训转场训练。

据本次带队的教练员介绍,区级体校的队员跟着上级体校一起训练,既能得到杭州市水上运动中心教练员们的技术指导,学习到了他们技术上的长处。跆拳道队在湖州也得到湖州市少体校跆拳道教练从基础技术动作到实战练习的指导,这次集训后,队员除基本技术和素质进步外,高位击打意识和能力都提高了

很多。

萧山区少体校相关负责人表示,本次外训与上级体校的队员一起学习、训练,给运动员提供更高的训练平台,使队员学到更多的运动技术、战术,从而提高自身的运动竞技水平。接下来将会通过进一步的总结训练,达到更好的效果。

(通讯员 谢丽红)

建德市子豪篮球训练营学员「出师」

本报讯 7月24日,建德市子豪篮球训练营在新安江第三中学篮球馆举行了2016年第一期篮球暑期班别样的结业典礼。

通过第一期的篮球培训,结业典礼以丰富多彩的活动见证学员们的学练效果,每场活动精彩纷呈,整个场面可用两个字来形容:“劲爆”!活动分别有篮球技能考核,学员家长互动,老学员与新学员篮球对抗赛,气氛相当热烈。

本次技能赛分三段进行,有体能比赛,运球、传球、投篮、攻防抢断等比赛,每个比赛都取前六名。学员们非常认真地对待每一场比赛,那一招一式都彰显出小篮球员明星范。更有趣的还有父子兵齐上阵,一对一对的父子共同投篮比赛,在每人5次投篮比赛中,真可谓钱江后浪推前浪,有8岁小孩投了4个,而老爸只投了一个……还进行了分组对抗游戏。

学员间的每场对抗都非常激烈,把所学内容运用到了比赛场上。对比赛中出现的问题和错误动作,刘子豪一丝不苟地为球员们做着示范,直到球员们理解为止,学员们兴致勃勃地参与与每一个环节,做好每一个动作,揣摩着各种动作的要领,尽情地领悟前CUBA个人技巧大赛冠军、两次代表中国大学生征战国际赛场的建德籍球员刘子豪的技术指导,享受着篮球运动的快乐!

(通讯员 陈启浩)