

陈氏太极拳传人陈瑜：做“明”师，不做名师

“

“一个掩手肱捶，包含双手十字、双脚十字、上身下身十字……”在台州路桥区蓬街镇阳光大饭店的会场里，陈氏太极十九代嫡宗传人陈瑜给学员们展示拳法精髓。一套下来，赢得满堂喝彩。

来蓬街镇开展太极拳培训，在陈瑜看来，这是太极与路桥长久积累的缘分促成。“台州的学员非常希望在当地亲密接触陈氏太极拳，他们邀请了四五次。能让太极拳在台州发扬光大，让更多的人强身健体，也是我的荣幸。”陈瑜笑道。

身形微胖的陈瑜，身上透着一股“仙风道骨”的气质，待人接物却丝毫没有“大师”的架子，谦逊和善，有如他的太极之道，浑厚、至柔……

”

苦练成就“太极梦”

1962年出生的陈瑜，是陈氏第十七世宗师陈发科之嫡孙、陈氏第十八世宗师陈照奎之独子，是地地道道的陈氏太极拳传人。出生世家，让陈瑜有了一个不一样的童年。陈瑜自幼在父亲的严格要求下潜心习艺，刻苦练功，每日练拳10遍以上。

刚开始学拳时，陈瑜动作不太标准。每当父亲为他矫正架子时，他两腿发抖，

几遍拳打下来连路都走不成了。但陈瑜天生模仿力强，记忆力好，拳学得很快。

“前方无人似有人”、“要想尽一切办法让它意不断、劲不断、身不舍、脚不乱”……每次练拳，父亲的谆谆教诲时刻萦绕耳旁。于是，陈瑜将每一个动作分开单练，站桩时似抱球，手臂绑沙袋，手上拿哑铃，腿上压着哑铃或砖。他相信，只有

苦练才能出功夫。

陈照奎去世后，作为嫡宗传人，陈瑜逐渐意识到自己肩负的重任。他闭门苦练，自加压力，练拳时在两只胳膊、两条腿上都绑上3公斤的沙袋。而为了练臂力，他每天要平举15公斤的哑铃，带沙袋练拳20遍以上。青年时代的苦心孤诣，为未来弘扬陈氏太极之路打下了扎实的基础。

传承是终身的使命

为了这次酝酿已久的台州之行，能让学员及爱好者们有所收获，一天下来，共安排9小时来练拳、教学。除了陈瑜亲自授课之外，他的妻子张玉洁和儿子陈世武也上阵传授。这天，有世界各地的太极拳爱好者慕名而来。

陈瑜巧妙地将拳法与技艺相互贯

通，又因其拳架低，松柔圆活、造型美观，发力更是松活弹抖，赢得了广大太极拳爱好者的的好评。他在继承家传套路的基础上，还创编了四十三式太极拳、二十六式太极拳，不断丰富陈氏太极的内涵。

“陈氏太极不能毁在我手上。”这是陈

瑜反复提及的一句话。他肩上的使命，成了他不辞辛苦、奔走大江南北的动力。

“老师淡泊名利，他不只一次地说过，自己不想出名，只想让大家学一套‘明白拳’。”一名学员说。

不当“名师”，当“明师”，成了他传承践行的写照。

授“拳”也是授“德”

伴随着古琴流水，身着道服的金发美女运气、起式，表演的太极拳一招一式、亦动亦静、飘逸柔美、暗劲内藏，成为练习现场一道特殊的风景。

古老的中华国粹，正在吸引越来越多的“老外”参与其中。“太极拳很神奇，特别是它带有的中国的处世哲学，更是让我感兴趣。”来自俄罗斯的学员文德说。

“老师告诉我们，做人做事，立身要

中正，从阴到阳，有利有弊，看待事物也要看到有好有坏。”来自温州的学员王权说道。

“立身中正”的太极哲学，成了所有跟随陈瑜学拳的德行基本。“太极更是一种文化，要领在正、直，忌懒散，拳法非圆即弧，自来自去，四正四予多一度少一度都不行。”陈瑜说。

阳光大饭店总经理应新东是陈氏太极拳台州之行的力促者，对太极的推崇

在言语中溢出：“太极拳是一门精细的学问，光靠力量是不够的，还要有悟性，经营企业同样也要讲德行、讲学问、靠智慧。”

太极拳来到小镇上，带来了不小的“冲击”。村里的年轻人应笑成看着学员们打太极，在一旁也是跃跃欲试：“一直以为这是老年人的运动，看了这次交流活动才知道，原来年轻人也可以练太极，我也想赶快学。”（通讯员 叶茜）



龙英道馆『扎堆』走出跆拳道冠军

很多宁波人都知道，慈溪市有一个龙英道馆。经过馆长林振华的一手栽培，从这里走出了个明星组合——“龙拳小子”，更让龙英道馆在全国的跆拳道行业颇负盛名。

“当时我只是想让他们学好跆拳道，我希望从龙英道馆走出去的都是精英。”问到童星养成的经验，道馆的创始人林振华说，“孩子们也从未想过成名，只是认真地练跆拳道，后来一个个都拿到冠军，平时也有很多节目邀请，成名也就变成一件水到渠成的事。”

林振华从韩国将跆拳道带入中国。所谓跆拳道，就是将跆拳道与街舞完美融合，既健身防身，又时尚动感，深受青少年喜爱。就是这样的创新模式，一炮捧红了“龙拳小子”组合，还挖掘出武术行业的新商机。

跆拳舞的魅力俘获了不少粉丝，点燃了武术行业的发展苗头，龙英道馆不仅走出了个“明星组合”，还扎堆出冠军。这些年，龙英道馆培养了一批又一批的跆拳道学员。自从2010年起，龙英道馆开启了学员得奖的模式，当年10月，龙英道馆的姚晶晶在第五届世界跆拳道品势锦标赛上获得女子青少年组亚军，这是中国队女子队员在那次比赛中的最好成绩。

此后龙英道馆更是高歌猛进，2010年到2014年间，林振华带着小学员们四度登上韩国世界武道大会的冠军领奖台，这是跆拳道界公认的世界最大的跆拳道综合武道大赛。去年，龙英道馆的学员在墨西哥举行的第九届世界跆拳道品势世锦赛上代表中国队出场，获得团体金牌。林振华的儿子林秋楠就是三届国家精英赛冠军，两届世界武道大赛冠军。

在龙英道馆馆长林振华的眼里，“龙拳小子”6个小明星既调皮可爱，又坚强勇敢。林振华说，调皮可爱是天性使然，而坚强勇敢则是跆拳道赋予他们的品格。与龙英道馆的所有学员一样，6个孩子初学跆拳道时年龄尚小，在馆长林振华的严格要求下，每个人都从跆拳道的基本功练起：压腿、压胯……每当这时他们都会咬牙坚持，流血、流泪是常事。但是慢慢地，他们学会了坚强，拥有了团队精神，还练就了一身坚韧不拔的精神。林振华说，这一点，比成名更值得欣慰。

（通讯员 姚晶晶）

全省青少年桐乡展武艺

本报讯 近日，为期4天的2016年浙江省青少年武术套路锦标赛在桐乡市体育馆圆满落幕。

本次比赛包括单项赛和集体项目，还分甲、乙、丙组，甲组有长拳、南拳、太极拳、自选套路等男女共27个小项的比赛；乙组有长拳、刀术、42式太极拳等男女共20个小项的比赛；丙组有长拳、初级套路、24式太极拳等男女共15个小项的比赛。每个项目比赛将赛出前八名，团体录取前六名，共有来自全省各地市的17支代表队共362名运动员、教练员、领

队参加。

赛场上，运动员们动作有力、精神抖擞、神采飞扬，观众席上的加油声、呐喊声时起彼伏。最终产生金牌63枚、银牌63枚、铜牌61枚，温州一队、台州一队、杭州一队、金华一队、宁波一队、绍兴一队分获本次比赛团体总分前六名。

此次武术赛事的成功举办，为全省青少年武术爱好者提供了一个展示、锻炼的舞台，进一步加快了青少年武术在浙江的推广和普及。

（嘉体）

