

昔日药罐子 今朝女教头

建德新安江江滨太极辅导站站长徐红英的太极人生

“

“一、二、三……!”每逢清晨,有位中等身材,身穿白色上衣、红色运动裤的女教头都像带着刚学走路的孩子一样,喊着口号,日复一日,年复一年地耐心指导一批又一批健身爱好者练习太极拳。她就是痴迷太极拳几十年如一日的建德市新安江江滨太极辅导站站长徐红英。

”

如今的徐红英性格开朗,身体健康,但她年轻时却一度靠服药度日。徐红英以前身体很差,几乎隔三差五就会感冒发热,特别是一到晚上就失眠,只能靠服用安眠药才能入睡,一年到头始终难以摆脱药罐子。1984年,她在朋友的介绍下,先后学练气功与太极拳、剑、扇等功夫。经过几十年坚持不懈的刻苦训练,徐红英肤色变得红润起来,睡觉舒坦多了,走路也精神多了。“由于大家经常在一起学练拳艺,说说笑笑,心情舒畅,忘却烦恼与忧愁,对促进身心健康很有益!”谈起常年坚持习武的心得,徐红英感触良多。

俗话说“冬练三九,夏练三伏”,不管刮风下雨,还是寒来暑往,徐红英凭借对传统武术的热血,一边跟随师傅学练太极拳、剑、扇等基本规范动作与套路,一边专心致志地钻研与学习武术的理论知识,不仅武艺逐年有了进步,身体素质也越来越好,成了新安江畔一位家喻户晓的太极拳师。

之前,徐红英喜欢独自一人在新安江江滨公园练习太极拳,因她舒展自如、刚柔相济的娴熟技艺,吸引了众多的健身爱好者眼球,

更有不少人便想拜她为师。于是,徐红英在2012年初成立了新安江江滨太极辅导站,从起初的4名习练者发展到目前的40多人。

“以意行气,以气运身”是太极拳最基本的特点。徐红英说,练习太极拳系列武术不是一朝一日,心血来潮就能学会的事,而是要持之以恒,不断磨练与实践的技艺。因此,对于所有学员徐红英都一视同仁,总是耐心和鼓励队员一切都从零开始,通过坚持学习学会太极拳系列的一招一式。

队员陈爱君刚来学时,很长时间找不到诀窍,一个动作要练习好几天。徐红英手把手地教,详细讲解要领,教她在打太极拳起势时,双上不能过于用力,应该向按水面上的皮球一样,双手缓慢,发力均匀,有一股内气在心的感觉,做到动作协调一致。通过这样通俗的讲解,陈爱君很快地感悟到动作的基本规律。

在教学中,徐红英有些时候将一个动作分解成四个小动作来讲解,尽量让每位初学者都能学会。由于徐红英的耐心、细心与真心,使前来习练的爱好者逐年增多。“徐教练真是乐于奉献、平易近人,不管哪个学员都如同兄弟姐妹相待,对太极拳的动作教学要求质量很高,因此教得特别仔细认真,真是大家的好教练。”队员陈爱君告诉记者。

2013年9月初,徐红英突然感到一阵阵头疼,起初以为是耳朵发炎而引起的,后来经医生检查才发现是大脑里长了个瘤。手术最初并不顺利,经抢救治疗她

才脱离危险。在家修养的时间里,徐红英依然在家里每天坚持练习太极拳,一边学习理论知识,一边惦记着曾经在一起学练太极拳的兄弟姐妹们。经过几个月的休息,徐红英身体恢复后,又重新来到江滨公园,耐心地义务执教着一批又一批的习练爱好者。当学员们看到手术后不久的徐教练又在不停地喊着口号,为大家不停地教授太极拳的招数时,均感动不已。

“看到大家通过练习太极拳,身体越来越有精神,自己也觉得很快乐,今后不管怎样,还要一直执教下去!”今年61岁的徐红英信心满怀地说。“一分耕耘,一分收获”,2015年8月在杭州举办的全国武术锦标赛上,徐红英所选派的13名队员到场参赛,共获得了26块金牌,其中太极拳集体项目的比赛拿到了9.18分的最高分,取得团体一等奖。队员们在欢欣鼓舞的同时,更是对徐教头乐于执教、无私奉献的尚武精神高贵品格敬佩不已!

(通讯员 宁文武)



徐红英(前右一)在耐心指导学员练习太极拳

本塘消息

温州多地举办传统武术节

本报讯 近日,温州经济技术开发区海城街道与乐清柳市镇分别举办具有地方特色的大型传统武术交流活动。全市的武术爱好者分赴两地参加武术表演交流。

据了解,表演展示的武术拳种有南拳、太极拳、少林拳、八卦拳等,武术器械有短棍、长棒、梅花刀、青龙大刀、春秋大刀、武当剑、双斧、双钩、双铜等,武术套路有刚柔拳、五支拳、五祖拳、鹤拳、少林罗汉拳、少林通背拳、杨氏太极拳、陈氏太极拳等,精彩的表演赢得了现场观众的阵阵掌声。两地参与人数达上千人,再现温州民间习武风俗。

据温州市南拳协会主席、温州民俗

专家金文平介绍,近期,温州各地纷纷举行具有地方特色的传统武术交流活动,武术与地方民俗节,传统文化的结合受到武术爱好者好评。永嘉枫林在农历二月廿二民间集市期间举办武术节,乐清在三月初三佛禅文化节期间举办武术交流会;乐清在武术交流大会期间还加入现场乐清细纹刻纸、瓯窑、瓯绣等具有地方特色的传统手工艺制作展示,吸引当地民众参与观赏;经开区武术节就在海城文化礼堂里举行,乐清柳市武术交流会就在柳市的青莲寺广场上举行,呈现出浓浓的的地方民俗文化味。

(通讯员 赵显品)

武术操比赛走进蛟川中心学校

随着《运动员进行曲》的响起,参赛的班级排着整齐的队伍,气宇轩昂地踏步进入赛场。队列到位,武术操音乐响起,学生们行起拳礼,个个精神抖擞。“嘿!”弓步推掌,“哈!”马步冲拳,孩子们一招一式都练得有板有眼。激昂的口号喊得震天响,整齐的动作做得有力到位,场面气势恢宏,展示了当代学生积极向上的精神面貌。

武术操是蛟川中心学校大课间项目的亮点。该校利用学校的优秀师资,自行编排、教学该套武术操,学生们利用大课间时间加紧学练,不仅人人会做,而且人人做好,真正体味中华武术的精神内涵。

本次比赛分低、中、高三场开展,经过激烈的角逐,评委们根据进场、服装、动



作、退场等方面的标准,共评出23个优胜班级。通过此次比赛,不仅增强了学生的体育健康意识,而且培养了学生的团队合作精神,提高了学生参与体育活动的积极性和主动性,营造了“健康、文明、积极、向上”的浓厚氛围。

(通讯员 朱恒 吕斌波)