

传太极之韵 展文化之美 永康太极拳推广风生水起

身如桅杆脚如船,伸缩如鞭势如澜……夏日的晚上,永康市江南街道金胜社区龙域天城小区运动场上,一场大型“太极秀”上演了。市民排成整齐的方阵,自信地展示着太极拳:杨氏、陈氏,拳、剑、扇等太极拳传统拳法纷纷亮相,一招一式架势十足。他们是永康市太极拳文化研究会金胜社区公益培训班的学员。经过近3个月免费培训,300多名学员从毫无基础,蜕变成有模有样的“习武之人”。

在永康,如今正掀起一股由太极拳引领的健身热潮。当地一批太极拳爱好者发起的永康市太极拳文化研究会自2015年底成立以来,以“免费教拳进农村、进社区、进学校、进机关、进企业、进敬老院”的“六进活动”为基础,在全市推广太极拳普及运动。两年多来,已开办86个公益培训班,培训学员4300多名。

掀起群众太极热

示礼、起式、云手……永康市太极拳文化研究会“太极拳公益培训千人计划”走进永康市易力车业有限公司。台上的老师亲身示范,台下的太极拳爱好者个个精神饱满。虽然很多人是第一次学,但一堂课下来,几个动作模仿得有模有样。

“每周3至5堂课,上满40堂课,完成一整套太极拳的动作验收才能‘毕业’。”公司研发团队的何阳佳说,别看这个培训班是免费的,要求却毫不马虎。刚刚结束的10余个金胜社区培训班里,就有个别动作验收不到位的学员,需要再次培训。

3年前,太极拳爱好者朱有抗退休,与其他5位拳友牵头创建永康

市太极拳文化研究会,与一群志同道合的朋友练练拳、看看书。一天,唐先镇村民施月招冒着大雨找到太极拳研究会,希望能在当地办个太极拳培训班。面对如此醉心太极拳的爱好者,朱有抗无法拒绝。于是,太极拳研究会在唐先镇试点举办首个农村太极拳公益培训班。报名开始没几天,全镇就有70多人报名,仅太平新村就有35人。

于是,太极拳研究会在太平新村单独开设了一个班,由国家一级太极拳教练、研究会顾问方振龙执教,到结业时学员扩展到60多人。这让朱有抗意识到,普及太极拳文化在农村大有作为。

公益培训再延伸

现在,研究会有了更高层面的追求:善行太极。从去年10月开始,研究会把太极拳健身活动带到敬老院。“拍拍拍,拍通经脉身体棒,舒筋活血精神爽。坚持锻炼,身体健康。坚持拍打,浑身潇洒。笑一笑,十年

少。哈哈,给我一个赞!”在永康市社会福利院,30多位老年人排起队伍,一边拍手一边喊口号。

“太极养生拍手操”是永康市太极拳文化研究会集思广益,专门为老年人定制的太极养生项目。教练池

非遗展示更自信

前不久,在第13届巴黎中国式摔跤·手搏国际邀请赛暨太极拳表演赛上,首支亮相太极拳表演赛赛场上的代表队就来自永康市太极拳文化研究会。朱有抗、陈尧夫、汪黛如等7名队员组成的代表队打出一套“陈氏太极拳精编24式”十分吸引

眼球,一招一式透出刚柔之美,一张一弛尽显太极神韵,最终荣获表演赛一等奖。

作为国家级非物质文化遗产,太极拳是一种柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的传统拳术。太极拳作为中国传统文化的一张金名片,正越来越受到



建华说,他们每周一来三五来教学。一开始,还要叫大家来练;现在,除了下雨,老人天天都练习。“这拍手操比较安全,对睡眠也有好处,拍过之后觉得浑身轻松。”90岁的陈振金说。

让老人们快乐起来、运动起来,

“太极养生拍手操”普遍受到老人们喜爱。继去年永康市社会福利院、古丽敬老院“太极养生”培训班后,今年3月,芝英敬老院、花街敬老院、雅吕敬老院的“太极养生”培训班相继开班。

国际友人喜爱。为弘扬太极拳精神、传承太极拳文化,永康市太极拳文化研究会不仅带领越来越多本地人强身健体,更走出永康,在国际赛场上精彩亮相。

朱有抗认为:“我们要引导更多人习练太极拳,拥有健康的体魄,为

健康中国贡献自己的一分力量。”千人培训成果展示、太极拳文化讲座、太极文化家庭朗诵比赛……接下来,永康市太极拳文化研究会还将组织各类丰富多彩的活动,弘扬中华优秀传统文化。

(通讯员 陆 遥)

邻居友人的一次善意伸手温暖人心

成金凤:用武术打开心扉,重拾生活信心

本报记者 马 超 文/摄



每天早上六点半,穿戴整齐的成金凤准备出门。一条运动裤、一双运动鞋,一件宽松的有领衫,是成金凤的运动套装标配。七点来到家门口的杭州市体育馆外围连廊,和几位拳友打上两小时的八段锦和五禽戏,再去菜市场买菜回家,这样固定模式的早晨已经持续了一年多,这期间,成金凤不仅收获了健康,更收获了对生活的信心。

随着悠扬的配乐,在师傅的带领下,七八位老人正在练习着八段锦,这其中年过花甲的成金凤是最年轻的,也是这个班底里最新加入的成员。队伍一字排开,最中间的位置始终是留给成金凤的,因为无论是左转动还是右转动,她都可以看到身边的师兄妹,这样她显得安心,也觉得踏实。在打拳的两个小时里,时间匆匆流逝,成金凤喜欢这样的氛围,

这样的早晨让她觉得很幸福。

时间倒回几年前,成金凤却一度对人生感到心灰意冷。由于患上了突发性耳聋,成金凤的生活蒙上了阴影。右耳失聪、身体无法保持平衡,让成金凤上下楼都成了奢望,哪怕想给老伴买点喜欢吃的菜,也心有余而力不足。因为丈夫退休前是体育工作者,小区里也住着不少老体育人,在一次偶然的情况下,老姐妹们“拽”着成金凤练习武术。

起初也只是抱着试试的心态,毕竟半年的足不出户让本就爱出门活动的成金凤再也无法忍受,不过由于八段锦里不少要求关节柔韧性的动作,成金凤差点半途而废。好在一个温暖的集体用鼓励和爱让一度失去生活信心的她挺了过来。“每当想放弃,就有人来安慰我,还会一个动作一个动作的教我,甭管我做得好不好,都是鼓励,这让我很感动。”

打了半年拳后,不知不觉地,成金凤的行动变得更加自如,病后的症状显著改善,虽然失聪已不可逆,但与许多因此瘫痪在床的人比起来,成金凤简直太知足了,内心的阴霾也就此逐渐拨云见日。

采访中,知道记者是冲着自己来的,成金凤在练拳中时不时会笑出声,她担心自己的动作不标准,闹了笑话。在交流中,除了自己的情况,她说得最多的还是感谢,感谢身边的这些师兄师姐,在自己最失意的时候伸出了援手。

“我们这一波人关系很好,大家都很享受这样的聚会。”谈到练习武术,成金凤更觉得是一种聚会的方式,无论是动作标准与否,只要尽兴就行,“不会去比赛,我们练我们自己的,健康开心最重要。”病情好转一年后的成金凤,在62岁这年对人生有了新感悟。