

魏园园:体育让我的生活更美好 文化让我的精神更充实

本报记者 余敏刚



人物介绍

魏园园:原温州市鹿城区文化局副局长,现温州太极拳协会常务副会长。

“

初升的太阳刚刚给大地镀上一层金黄时,在温州鹿城区,那里晨练的人们早已摆好了架势,打起了太极拳。打太极拳的行列中有一位中等身材,一招一式颇似武林高手的女士格外引人注目,站如松,行如风,她就是魏园园。

”

壹 勤学苦练 在太极中成就自我

魏园园年轻时喜爱运动。在工作结婚后,在魏园园40岁那年,她的先生为她办了一个健身卡走上运动不归路。

一次偶然的机会,魏园园报名了鹿城区体育局组织的街舞培训班,可万万没想到的是,在体育局庄笑玲推荐下,她阴差阳错地参加了另一个太极拳培训班。一点兴趣都没的魏园园抱着试试看的心态,跌跌撞撞走上了太极拳的路。天赋加上勤奋,她进步飞速。经过一段时间勤加练习,魏园园的太极拳已打得有模有样。

太极拳培训班的老师刘建平觉得魏园园在打太极拳上比较勤奋,便时常指点她如何更好的练习太极拳。有了名师指点,魏园园觉得一定要超越之前的自己,在练功方面要更进一步。于是,她坚持每天凌晨6点半起床练习基本功,坚持闻鸡起舞,努力做到冬练三九,夏练三伏,从不懈怠。一眨眼,13年已经过去,功夫不负有心人,魏园园逐渐从打太极拳的武术圈中脱颖而出,通过不断努力已经获得国家武术五段,国家太极拳裁判二级。



贰 义务教学 惠及更多人参与

“现在人们生活条件变好,老年人老有所养老有所乐,日子都过得非常清闲滋润。今年突如其来的疫情也让更多年轻人开始注重身体锻炼,甚至连刚懂事的萌娃也选择了打太极拳这个健身运动。打太极拳既能强身健体又能增添生活乐趣,很多人之前有一些身体不适,通过打拳都有所改善……”谈及每天从事的运动,年过六旬的魏园园满脸喜悦。

魏园园每天坚持打拳70分钟左右,久而久之,“拳不离手”成为魏园园的一种生活习惯。为了让更多人加入到太极拳队伍中,从2016年起,温州市区7大公园内由鹿城区体育局、鹿城区慈善总会、温州太极拳运动协会联合开展慈

善公益太极拳运动培训辅导,魏园园作为其中一个点的负责人,五年多来每一个周末(星期日)上午,她都会与庄笑玲、黄乐萍、王勤、朱祖荣、王建新师兄师姐和林一萍等教练一同开展培训活动,累计授课近六百余人次。

“其实我们的初衷是积极培养更多市民热爱太极拳爱好运动,努力做到我太极、我健康我快乐,让太极拳成为人们每天生活的一部分!”

同时,魏园园也在温州市民俗体育协会组织的太极拳比赛中担任裁判员。她逢人便讲打太极拳的对身心健康的各种益处,越来越多的人跟着她打起来太极拳。

叁 热爱生活 分享运动快乐理念

除了打太极拳,魏园园心中还有个一个梦想,就是分享热爱生活的理念。唱唱歌、拍拍照、写写文章,她把自己的生活安排地满满当当。

如今,魏园园对自己的生活非常满意,她说,现在她退休了,业余时间不是运动就是参加合唱团唱歌。

“身体健康才是一切的基础,打太极拳强健身体,修养身心;唱歌陶冶情操,舒心悦。不过我最希望的还是以后的日子能带动更多身边的人动起来。也希望更多的年轻人加入太极拳的队伍中来,享受运动带来的快乐。”魏园园如是说。



导读

动静皆宜的千岛湖,山水秘境触手可及

<<<B3

舞动方格

<<<B4