



王玲:学太极丰富人生 著文章传授技艺

本报记者 洪 漩

人物介绍

王玲,海盐县老年体协副会长。中国武术协会会员,省武术功勋教练,一级裁判,国家级社会体育指导员。同时,她进行文字创作,撰写了多篇与武术相关的文章,刊发于《钱塘武学》等杂志。



“

在海盐县武术圈,提及年近七旬的王玲,大家都忍不住竖起大拇指。她自从1966年开始接触武术,自插队返乡传授太极拳至今已有35载,是海盐县武术运动领军人物。“多年来,我已经将太极拳作为生活中的一部分。独乐乐不如众乐乐,教授太极拳既充实了自己的晚年,也给众多老年朋友奉献一份爱心。”王玲笑着说。

”

壹 西湖畔,练拳看旭日东升

1953年出生的王玲,自幼随在杭州工作的父母生活。最早接触武术时,她还是个小不谙世事的小学生。“大约十二三岁,常常在西湖边六公园晨练点跟着一位叫做谭均华的武者锻炼,学的主要是长拳和武术基本功。”王玲回忆,当时每天早上6点半到7点间,她便在清静的西湖边呼吸吐纳,练习教练教给她的一招一式。

王玲笑言,彼时的自己对武

术并没有太多深刻认识,只是觉得动作潇洒飘逸,十分享受。除了在西湖边,她在家也不闲着,常常在院子里手持一柄木剑,将所学内容反复操练。

1970年,王玲主动报名到黑龙江大兴安岭支边,在异乡的岁月中,她担任文艺宣传队里的骨干。“虽然没有系统地进行武术锻炼,但是日常的拳脚基本功还是没有落下。”王玲说。



王玲(后)

贰 太极拳,陪她走过艰难岁月

后来,王玲调回老家海盐县供销社工作,原本平淡的生活却被一场疾病给打乱了。1989年,王玲被诊断为疑难病皮炎炎,开始了长达七年的治疗休养。为了方便父母照顾,她再度来到杭州。

那段时日,王玲来到了西湖边,在年少时的习武处,往事浮上眼前,与眼前的景致重叠,让她萌生了再次在西湖边打拳舞剑的念头。

偶然的机会,王玲遇到了浙江省振华武术馆教练李炳朝和潘兰涯。两位前辈标准的动作,潇洒的姿势深深吸引了她,于是她决定拜师,重拾荒废多年的武术。

“在两位老师的指点下,我学会了太极拳竞赛套路和三套剑术。最难得的是,通过武术锻炼和药物治疗的双重作用,我的身体恢复得比此前要快很多,甚至慢慢将吃了许多年的药物也停下来了。后来到医院检查,意外发



现身体各项指标趋于正常,皮炎炎也基本痊愈。”王玲欣喜自己的改变,练得越发勤快。她坚持天天练拳,甚至还给两位教练当起了助教,指导其他拳友。

身体日趋健朗,王玲回到海盐,这时候她已经不需要跟着老师练了,而是每天自己在县武原中学的操场上进行晨练,时间久了,开始有部分运动爱好者跟着她学习太极拳。

叁 重研究,边“充电”边授课

经历了一场病痛的磨难,王玲对“动以养身,静以养心”,动静结合的太极拳精华有了更深的理解,被太极拳的外在美、内在功的魅力所吸引。不满足于老师此前教授的内容,她一有空就跑到图书馆、书店、音像店查阅、购买书籍和碟片,回家反复研究,专注自学。

2000年,王玲受聘为海盐县老年大学武术拳械班老师,一周一节课的节奏让她有大量的时间丰富自身所学以及备课。

“太极拳是极好的有氧代谢运动,也是一项低强度的健身运动,很适合老年人健康养生。教学中我讲究因材施教、从实际出发,循序渐进。”王玲告诉记者,自

己根据老年人的运动规律,将太极拳动作分解到每个细节,且每节课上都要复习上一堂所学,帮助老人家温故知新。

王玲亲切认真的教学风格深受学员们的喜爱,每每开学报名,她的课程名额不一会儿就被抢光了。“不少学员都说自己是起了大早来排队,唯恐排不上号。”王玲笑着说,最多时自己一周要上六个课时,忙碌且充实。

为了给大家最优质的教学体验,她多次来到杭州参加省级培训班“充电”。“活到老学到老,我也在培训时进行学习深造,还有幸结识了各地名家前辈,互通有无,交流切磋。”

肆 著文章,只为分享真实感悟

多年的教与学,让王玲在理论知识和拳术技能方面有着自己独到的见解,她多次撰写有关于太极拳的论文,其中《练太极拳怎样放松》一文,入选2010年浙江省《钱塘武学》杂志第三期。教学中提出的“练太极拳关键是练好扎实基本功”“初练太极拳要把握五个重点”“对老年人施教要因人制宜”等观点,被名家所赏识。这是她对教学太极拳理论与实践相结合做贡献。另外,《太极拳是我生命的支柱》一文则讲述了她在太极拳的帮助下身体康复的过

程。细腻的笔触、真挚的情感,令读者为之动容。

如今,王玲依然奔忙于教学和参赛的相关事务中,她笑着告诉记者,自己在武术协会、老年协会以及癌症康复协会等地都开展了武术培训工作,下半年的国庆节、重阳节等节假日都是她要忙碌的重要日子。不过,越忙王玲脸上越是气色红润:“别看我68岁了,精气神还是很好的。武术给我的生活带来了幸福感,我也想将这份快乐和充实分享给更多老年朋友。老有所乐、老有所盼、老有所为!”

导读

假期去宁波徐凫岩步云谷,
跳一场绝壁探戈

<<<B3

别了,湖姑娘!

<<<B4