



许昌帝豪太极文化传承队的队员们在练习太极拳。

太极拳作为中华民族体育文化中的一株奇葩,不仅是一项武术健身运动,而且成为一种文化的象征,一种美的艺术。因其很少受到场地限制,并且运动强度适中,非常有益于强身健体、修身养性而深受中老年人的喜爱,因此具有广泛的群众基础。在许昌的各大游园和广场,随处可见打太极拳、练太极扇和练太极剑的人。

今日,我们就走近许昌帝豪太极文化传承队,看看他们打出的健康范儿,听听他们对太极的热爱。

□ 记者 万誉 文/图

一招一式 打出健康和快乐

白鹤亮翅、野马分鬃、手挥琵琶……5月19日7时多,在帝豪游园喷泉处,许昌帝豪太极文化传承队的几十名队员,身穿飘逸的白色练功服,正在一起练太极拳。

跟随着轻柔、缓慢的音乐,他们腾、挪、转、移,动作整齐化一,步伐轻盈,把太极拳中正平稳、均匀柔和、舒展大方、绵绵不断的特点表现得淋漓尽致,彰显了太极拳的独特魅力。

一套太极拳打下来,队员们意犹未尽,他们又开始练习五禽戏。

虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷……在队员们的演练下,多种动物的形态被他们模仿得惟妙惟肖。

今年72岁的廉汝棠是该队的负责人之一,她告诉记者,他们队自帝豪游园建好后就成立了。经过十来年的发展,队伍不断壮大。

“最开始,我们练习的太极拳是最简单的二十四式,现在我们练习的是七

十四式,招式更多,也更复杂了。十几年来,我们在不断地学习和摸索。”该队的另一个负责人,60岁的张煊说。

除了太极拳外,队员们还练习太极扇、太极剑、健身气功等。

“我们就像一个大家庭,每天早上,大家在一起打打拳,美好的一天就开始了。舒活舒活筋骨,活动一下身体,不仅带来了健康,更带来了快乐。”该队队员李成杰说。

为学太极拳 队里的老师废寝忘食

上,她一大早就来到广场练习,练完再去上班,上班的路上还在想动作。

“到了晚上,家里收拾妥当后,我继续到广场上练太极拳,有时会练到晚上10点多,可以说达到了废寝忘食的地步。”张秋菊说。功夫不负有心人,她渐渐掌握了太极拳的要领。慢慢地,越来越多的人跟着她一起学习,廉汝棠就是跟着她在春秋广场上学的太极拳。

2002年,国家大力推广太极拳。为

耐心教授 共同发扬传统文化

术,里面有很多奥妙。专研其中,让人欲罢不能。”

“另外,张秋菊老师人很好,在教导的时候,非常有耐心。”赵静说,新人有些动作做不到位,她不厌其烦,一遍一遍地教他们。“这种耐心,让我非常敬佩。还有,我们的队伍非常团结,闲来无事的时候,大家会外出游玩,白云山、中央公园等地方,我们都去过,大家在一起特别开心。”

“太极拳、太极扇、太极剑和健身气

功都是相通的,太极拳作为一种内外兼修、柔和缓慢、刚柔相济的中国传统拳术,除了强身健体外,还兼具修身养性的作用。而健身气功以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式。它们都是民族传统体育项目,是中华优秀传统文化的重要组成部分。”张秋菊说,她希望更多的人参与进来,除了一起锻炼身体外,还可以共同发扬传统文化。



南湖苑健身辅导站

地址:运河街南湖游园
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:张小丽、李喜敏、武莲英、卢爱英
电话:15290935588

许都公园晨练站

地址:许都公园北部
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李桂枝、周秋芝
电话:13639668923

青少年宫健身辅导站

地址:青少年宫门前
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:孙喜枝、于惠敏、陈彦娜
电话:13782216476

德星健身辅导站

地址:德星路与前进路交叉口东北角
内容:太极拳、健身气功、有氧健身操
负责人:宋四琴、薛芸
电话:13837439673

恒大绿洲晨练站

地址:饮马河东岸(恒大绿洲小区对面)
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李玲珑、裴红霞
电话:15936317790

七一社区健身辅导站

地址:魏都区南关街道办事处七一社区
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李新华
电话:15637444088

千亩游园杏林晨练站

地址:清溪河游园前进桥南
内容:太极拳、健身气功
负责人:高艳青、史淑琪
电话:13803746759

西湖公园东门晨练站

地址:西湖公园东门
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:杜红英、李琳娜
电话:15603896680



扫描二维码,观看许昌帝豪太极文化传承队队员的表演。

想秀一秀吗? 请联系我们!
万誉:15939940252
李嘉:18539005599