一招一式一张一弛 太极拳广场展神韵

祥和游园太极辅导站的队员们在李得恩(前排中央)的带领下打陈式太极拳。

核心提示:太极拳是中华文化之瑰宝。如今,随着许昌市健身场地的不断完善和人们对健康生活的愈发重视,坚持习练太极拳的人越来越多。每天一大早,祥和游园太极辅导站便有一队人马,准时拉开架势练习太极拳。

□ 记者 李嘉 文/图

太极拳打得刚柔相济 成为游园一景

6月15日6时许,许由路与仓库路交叉口东南角,祥和游园中一群晨练爱好者,站在游园中的一片开阔地上练习太极拳。他们中有男有女,动作时而轻柔舒缓,时而腾挪跳闪,干净利落。他们正在习练的是陈氏太极拳。

十多名晨练队员动作整齐划一,一招一式透着自然美,给人美的享受。早起的市民路过这里,忍不住停下脚步,静静地欣赏,眼神中透着羡慕。部分市民端起手机,打开摄像头,从头到尾一直在录像。

在这里晨练的是祥和游园太极辅导站成员。该站负责李得恩今年48岁,自幼热爱中华武术,近十年又接触了陈氏太极拳,深深被陈氏太极的拳风所吸引。

经多年坚持不懈的努力,他成为太极名家张东武老师的入室弟子,成为陈式太极拳第十三代传人,现为河南省太极拳协会会员,二级拳师。

李得恩说,他2003年在双龙湖附近练习和教授太极,8年前祥和游园建后便来到这里。起初人员只有四五名,现在发展至30多名。该站活动时间为每天6时至8时,主要练习项目为陈式太极拳。

“现在市区游园很多,适合晨练。清晨在这里活动两个小时,神清气爽,十分舒服。”李得恩说,随着越来越多的人了解太极拳,该站队伍还在不断壮大。

加入晨练大家庭 收获健康和自信

房爱民今年52岁,他跟着李得恩练习太极拳已有17年,算是李得恩最早的一批学员。房爱民在八一路居住,为了练习太极拳,他每天从城北赶到城南,这么多年从未间断。

“我以前有些胖,身体虚弱,时常头疼、感冒。练习太极拳以后,身体好了,在舒畅筋骨的同时内脏功能有了很大改善。”房爱民说,坚持打太极拳,既锻炼了身体,又充实了生活,每天早上打完太极拳都会神清气爽。

今年50岁的马红也是李得恩最早的一批学员,因为常年练习太极拳,显得很年轻。她还是太极站的辅导员之一,经常帮助新来的队员纠正动作。

马红介绍,该站成员年龄跨度大,最小的15岁,最大的70多岁。成员对太极拳都很热衷,并且参加了不少武术展示活动。

大家在活动中得到锻炼,得到认可,收获颇丰。

“我们站长是个‘武痴’,陈氏太极拳打得很好,在国内获得许多奖项。平时他还跟着李怀奇老师等各路许昌名家习武,刀枪棍棒耍得很不错。”马红说,李得恩会将这些武术传授给大家。大伙儿就像一个大家庭,每天早上,大家在一起习武锻炼,不仅锻炼了身体,而且收获了快乐。

太极辅导站 成为健康加油站

当日8时许,队员们渐渐散去。樊小云等几名队员围着李得恩,在不停地请教动作。他们都是近几年来辅导站的队员,对一些招式和动作还没完全掌握,需要指导。

樊小云今年38岁,加入队伍4年多,顶着一头时髦的发型。打听之后,发现他是一名理发师。他说,因为职业原因,每天久站,身体很弱,胃口也很差,精神状态也不好,5年前关闭了自己的理发店,在家修养。后来,看到他们练太极拳,便加入其中。“太极拳真的很神奇,越练越让人入迷。这是中国的传统武术,里面有很多奥妙,专研其中,让人欲罢不能。”

“坚持练习太极拳1年后,我的体质有了明显改善,说话办事沉稳了很多。3年前,我从操就业,干起了老本行。如今,练拳、工作两不误。”樊小云说,李得恩老师人很好,只要想学他就教,并且在教导的时候非常有耐心。此外,辅导站的队员非常团结,闲来无事的时候,大家会相约一起外出游玩,大家在一起特别开心。

“陈氏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,是民族传统体育项目,是中华悠久文化的重要组成部分。”李得恩说,他希望更多的人参与进来,除了一起练习锻炼身体外,还可以共同发扬传统文化。

广场小喇叭

帝豪游园晨练站

地址:帝豪游园喷泉处附近
内容:太极拳、健身气功、健身操
负责人:陈玉霞、张煊
电话:13938908260
13903994841

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:清潩河游园前进桥南
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

祥和游园太极辅导站

地址:许由路与仓库路交叉口祥和游园内
内容:陈式太极拳
负责人:李得恩
电话:18937481117

扫描二维码,观看祥和游园太极辅导站的队员们的精彩表演。

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