



帝豪太极传承队在帝豪游园中练习太极扇。

核心提示

朝阳逐渐升起,游园、广场中的晨练市民多了起来。帝豪游园中,一队人正在舞太极扇,他们的动作行云流水,手中的扇子随着动作不时开合,发出啪啪的声响,引得路人驻足观望。

□ 记者 李嘉 文/图

十余年,学练之风从未间断

7月13日7时许,帝豪游园中,几十名晨练队员身着练功服,手持红艳艳的太极扇在锻炼。

他们时而搂膝拗步,时而左右云手,清晨的阳光把他们晒得一脸明媚,美不胜收。他们动作整齐化一,一招一式透着自然美,给人美的享受。

部分市民拿着手机,从头到尾一直在录像。

“2007年我们的队伍成立,那时候在许继游园活动,我跟老师学习了太极

拳、太极剑等项目。2017年,因为许继游园改造,我们把队伍挪来了帝豪游园。现在叫帝豪太极传承队。”见到记者,队长李小改收住姿势介绍起自己的队伍来。

“刚建队的时候,总共十来个人。从小到大,由弱到强,我们一路茁壮成长。”李小改回想队伍成立之初的情景时感慨万千,“值得欣慰的是,经过十余年的发展,我们培养了很多太极拳爱好者。目前在队的有四五十人,而且一批

人水平较高,可以参加比赛和演出,年龄从50岁到80多岁不等。”

李小改介绍,随着全民健身屡掀高潮,以太极拳为重要组成部分的体育运动在许昌各个广场、游园生根发芽。10多年间,参与的人越来越多。有的人以“夫妻档”投身其中,有些搬离附近的爱好者也坚持每天赶来学习。

从观望到接受、喜爱,太极拳成了当地一大特色健身项目。

打太极拳身心愉悦,找到“归宿感”

李小改今年58岁,2007年,她常去许继游园锻炼。当时广场有一名欧姓师傅传授太极拳,她跟着学,一发不可收拾。

之后,她又学习了太极剑、功夫扇,并从学员中脱颖而出,成为学习班中的骨干。2009年,在市体育局的组织下,她和其他骨干参加学习培训,获得社会体育指导员证书,从此走上了义务传授太极拳的道路。

“社会体育指导员是一种荣誉,更

是一种职责。”李小改说,退休后发挥余热,参与群众体育指导工作,身体得到锻炼,生活变得更充实。“因为晨练,大家成为好朋友。10多年来,队伍就像一个温暖的大家庭,大家凝聚在一起,有一种归属感。”

“再难的动作经过李老师一分解,就容易上手了。她手把手地教我们,耐心点评,一遍又一遍地做示范。”今年58岁的赵静说,2年前在游园无意间碰见李小改教授太极拳,感觉动作轻柔,适

合自己,“打太极拳让我的身心都愉悦起来,感冒、失眠少了,精神上有很大收获。更难能可贵的是,这里就像一个大家庭,大家在一起很开心。”

“去年有个动作我学了一个星期,我自己都不好意思了,可李老师一点儿都不烦。”回想刚参加晨练的那段日子,2018年加入的队员蔡凤英感慨万千,她说,自己悟性低,学得慢,幸好遇到认真负责的老师,她才能从一个“门外汉”,变成太极拳运动的忠实“粉丝”。

打太极拳既为健康,亦为社会公益

“我们刚才练的中华响扇是太极扇的一种,前段时间,李老师教我们的。”队员李成杰说,最近一段时间,李小改每天组织大家练习中华响扇,大家都学有所成。

“不管是练太极扇还是打太极拳,都要练神、意、气,以意带形,让气自然流通。这是一套自然而然、一气呵成的动作,所以不能速成,要慢慢来。”李小改在一旁补充介绍。

“贵在坚持。没有练过的人觉得很难,但是按照老师教给你的正确方法,

用心去学并不难。”一旁的学员徐建华接着道。

在现场,大家锻炼起来浑身是劲儿,精气神十足,谁也想不到李成杰是一名癌症患者。“量力而行,循序渐进,每天坚持晨练,收获的不仅是健康,还有友谊。”李成杰说,12年前,他做完胃癌手术后在晨练中找到了生活的支点,心情舒畅,身体也越来越好,和队员们相处得很融洽,每天总想和别人分享快乐,整个人都焕发着活力和自信。

今年58岁的石建英是帝豪太极传

承队的副队长。她告诉记者,他们队伍除了每天练习外,还经常接到社区、敬老院表演的邀请,“我们都会挤时间去,为弘扬中华武术文化作贡献。”

“太极拳是快慢、刚柔、开合、曲直等相互依存、互相转化的集合。我们打太极拳除了可以健身外,还可以为社会公益出一份力。”李小改说,传授太极拳让她实现了不一样的人生价值。如果有人想学习太极拳,可以去帝豪游园找她。



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

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,观看帝豪太极传承队的精彩表演。

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