

我的太极我的“团”

晨报记者 王帅 见习记者 刘春香



每天14时许,60岁的张文英就会穿上一身紫色太极服走出家门,15时准时出现在淇滨区政府北侧的街心花园,和她的几位老伙伴儿一起打太极。

不管在早晨、下午或是晚上,不管是在街心花园或是小区广场,总能看到白衣飘飘习练太极拳的老人。没有哪种武术能像太极拳这样深深植根于国人心中,优雅从容的太极拳不仅是一种武术和运动,更是中华精神的传承。

目前,我市除了打太极的庞大人群,门球、地掷球、柔力球、空竹、乒乓球、羽毛球等一些深受民间喜爱的健身项目,也逐渐吸引了大批“夕阳粉丝”,他们用行动向人们证明生命在于运动,他们以开朗、乐观的心态,诠释着“老有所学、老有所乐、老有所为”的精神风貌。



今年我市九运会开幕式上的太极扇表演。 晨报记者 赵永强 摄

强身健体,愉悦身心,三天不练就想它

虽然习练太极能否医治疾病目前还没有科学的论证,但太极能修身养性、强身健体已是共识。

11月8日下午,天色阴沉,记者在淇滨区政府北侧的街心花园见到了张文英和几名太极爱好者。伴随着空灵旷远的古筝乐声,野马分鬃、搂膝拗步、倒卷肱、棚、捋、挤、按、单鞭、云手、左右蹬脚、独立、穿梭、海底针、闪通臂、搬拦锤等一套拳法打下来,绵绵不绝、含而不发,他们用约5分钟时间完成了一套二十四式太极拳。

张文英退休后身体一直不太好,经常因患感冒继而诱发气管炎住院。老朋友向她推荐跳健身操,但活动量太大,她身体吃不消。一直找不到合适的活动方式让她很苦恼,直到2009年5月的一天。

那天下午,她在这个街心花园看书,不一会儿,来了一群老年人打起了太极拳。听着悠扬的乐声,张文英禁不住放下书本看他们打拳。看着看着,她便跃跃欲试,于是就跟在人家后面比划起来。“就这样坚持下来,现在我觉得头发都变黑了,最大的好处是不感冒、不咳嗽了。”此时的张文英面色红润,神采奕奕。她告诉记者,今年有亲戚在北京住院,她一人跑前跑后照顾两个病人,两个月来不觉累,她认为自己创造了一个奇迹,“在北京我还天天打拳,停都停不了,很想念我这些老朋友。”

张文英的“拳友”肖敬秀打太极已十多年了。她患有心血管病,腿不灵活,无法正常走路,在北京接受手术时,医生建议她多运动,于是她开始习练太极拳。如今,肖敬秀是大家的保健医生,会推拿按摩,还能给老人们解闷儿。“我们有什么烦心事都会找肖大姐聊聊,让她开导开导,心情舒畅很多。”打拳的张老太太对记者说。

习练太极让这些退休在家的老人重新融入集体,一年中,除了除夕那天不见面,大年初一下午大家就纷纷聚到这里,用他们的话说“打三天不来就想这儿,排解了寂寞,放松了身心”。

自学成才,在省市比赛中拿下多枚金牌

李振河是张文英的启蒙教练,也是我市老年太极健身协会的总教练,如果不是头发和眉毛花白,很难想象精神矍铄、身板硬朗的他已是古稀老人。

记者问起他的教练是谁,老人乐呵呵地说:“我退休后很想找些事情做。老伴儿比我早一年学打太极拳,平时看着她练,我就跟着学了起来。”从此,李振河和太极拳结下了不解之缘。如今,他每天最大的乐趣就是打太极,每当音乐响起,他就感到这是一种享受。打太极拳给李振河夫妇带来了生活乐趣,一家人也是其乐融融。

太极中有太极拳、太极扇、太极剑、太极刀、太极棍、太极枪等,李振河尤为擅长打拳、挥剑、舞扇,而太极五大拳派,他都有所涉猎。2009年,他参加河南省老年太极拳比赛获得了金奖,在河南省老年三十二式太极剑比赛中夺得一等奖,在今年市九运会老年太极项目比赛中,他夺得多枚金牌。

喜爱钻研的李振河没有师傅教习太极,就买光盘跟着练习。他最先学的是最简单的二十四式太极拳。刚开始学拳的时候,招式总是不标准,一个招式往往要练上几天他才勉强满意。“对于初学者来说,要及时纠正

错误的招式,学拳容易改拳难,练太极拳要有一个良好的开端。”李振河说,功夫不是教出来的,而是练出来的,拳打万遍自然精。李振河还买了许多有关太极的书籍,常在书中领悟太极带来的奥妙。“一招一式越标准,对身体越有好处,练太极对骨骼、呼吸和消化系统都有好处,坚持练习能有效防止老年人骨质疏松等疾病。”

腿脚灵便的李振河用劲儿跺脚脚下的土地,对记者说:“太极拳讲究阴阳相合,天为阳,地为阴,所以我们选择在土地上练太极拳。”而场地的一角,有四个用水泥板和砖堆成的临时桌椅板凳,便于大家中场休息。“太极拳是有氧运动,缓而有力,刚柔并济,要呼吸配合。开吸合呼,起吸落呼。”在老人的带领下,记者也跟着做起运气动作。

李振河的举动见证了“老有所学、老有所乐、老有所为”这句话。

热心公益事业,展现鹤壁老年人健康形象

学太极、打太极的老年人越来越多,其中也不乏中青年爱好者。在市九运会上,一位30岁出头的参赛者就摘得了太极功夫扇金牌。

2006年,一个组织健全、规模庞大的群众性体育社会团体组织——鹤壁市老年太极健身协会成立,这使我市广大太极爱好者有了一个互相交流切磋的平台。经过几年的发展,目前该协会会员超过千人,会员从50多岁到89岁的都有。一个练功场地就是一个协会的站点,新区已发展14个站点,山城区和鹤山区有11个站点,每个站点20多名会员,最多的达50余人。为了更好地推广普及太极拳,每个站点都有站长、辅导员和教练。各站点的站长每隔一段时间要一起开会,按照协会要求,部署各项工作和下达工作目标。

蓬勃发展的老年太极健身运动引起了社会各界关注,协会也受邀参加了不少公益活动。

2008年5月18日,在鹤壁庆祝建市50周年中央电视台《激情广场》辉煌鹤壁大型文艺演出上,歌手屠洪刚的一曲《中国功夫》赢得了观众的阵阵掌声,为之伴舞的市老年太极健身协会会员也给观众留下深刻

的印象,屠洪刚伸出大拇指连连赞叹他们表演的中国太极功夫扇诠释了这首歌。

今年10月16日,在市九运会开幕式上,一支由400名太极表演者带来的《中国太极功夫扇》力压全场,统一服装,整齐划一、刚柔相济的动作,一招一式都展现了我市老年朋友的精神面貌与风采,也展现出中华民族传统体育项目的独特魅力。

本月10日,2012年全国电子系统“鹤壁天海杯”职工乒乓球赛在市体育馆隆重开幕,市老年太极健身协会再次应邀参加开幕式表演,为了在来自全国各地的运动员面前更好地展示我市老年人风采,虽然太极功夫扇的套路熟练得不能再熟练,但这支由120人组成的方阵仍然彩排了三次。

市老年太极健身协会还组织会员参加河南省老年人运动会、河南省老年人太极拳比赛以及我市举行的各类比赛。协会总教练李振河说,目前参加团体比赛的技术水平偏低,为了提高竞技水平,协会专门成立了太极拳集训队,共有十六七人,一星期集中训练一次,再从中挑选六人至八人参加省级以上团体比赛。

11月8日,记者采访李振河时,有会员向他交了份“鹤壁市二级社会体育指导员培训表”。他告诉记者,老年健身事业得到了党和政府的重视,每年要培养一批民间教员,义务推广老年健身运动项目。

让健身队伍向广度和深度发展

2006年,市老年体育协会换届,组建了新一届领导班子,退休干部赵震乾担任协会主席一职。11月22日,记者在其家中采访了他。73岁的赵震乾可谓是一名全能运动员,他给记者展示了几种体育健身器材,兴致高涨时还现场表演了太极柔力球、抖空竹,连着玩儿了十几种花样,让记者看花了眼。

记者问他老年健身到底能带来哪些好处,赵震乾掰着手指数出几个“少”:少生病,不生病,身体少受罪,家属少受累,单位少操心,为国家和个人节省医疗费。

市老年体协是群众性体育社会团体组织,其中的成员几乎都为退休的干部和职工,他们将自发、分散、松散的组织起来,为更多的老年朋友义务提供健身服务。每年的全民健身日和重阳节前后,他们都组织超千人规模的比赛或表演。

从2005年开始,市老年体协成立的分会协会有老年太极健身协会、老年门球协会、老年地掷球协会、老年太极柔力球协会、老年空竹协会、老年健身鞭和陀螺协会、老年自行车骑游协会、老年棋类协会、老年乒乓球协会、老年羽毛球协会和老年健身舞协会等10余支团体,参与人数达到几千人。每个分会协都会有一定活动经费和一部音响设备。

老年健身事业的发展得到了地方政府的支持,更多老年人加入到了健身队伍中。赵震乾坦言,他担任主席之初,政府每年给市老年体协拨付1万元活动资金,后来提高到1.5万元,现在增加到3万元,体育彩票机构也资助3万元到5万元,一些单位也会赞助少量资金,但随着队伍的壮大和活动的增多,目前预算一年至少需要10万元活动资金。

目前,市老年体协没有固定办公场所,一些运动项目没有场地或场地不够用,赵震乾期盼能建设几块适合比赛用的门球场地,让会员能得到较为系统的训练,参加更高级别的比赛。在向外地学习的同时,增加我市的知名度,也使更多的老年朋友能参与进来,开展更多形式丰富的健身活动。