



▲曾小良的“一字马”表演。



▲申济云(右)在指导谢淑银练习“大鹏展翅”。



▲申济云表演“朝天一炷香”。



▲吴刚华表演“穿针引线”。



▲汤文明在表演基本腿法。



▲太极拳爱好者在表演太极拳28式。

让越来越多的人爱上太极拳

“拳”力以赴 健身健心

文/图 记者 陈贻贵

“起式、大鹏展翅、踢腿……”8月15日清晨7时许,市区西苑公园月亮湖畔的广场上,伴随着优美的音乐,一群身着白色服饰的太极拳爱好者队列整齐,专心致志地练习太极拳。

站在队伍的前面,谢淑银目光微沉,两脚与肩同宽而站,双臂缓缓抬起。从起式到收式,一招一式如行云流水,各种动作舒缓圆润连贯,吸引了周围晨练者的目光。一套太极拳28式练完,谢淑银的额头上微有汗意。短暂休息后,继续领练太极剑42式。

谢淑银今年54岁,是中国农业银行邵阳分行的员工。谢淑银原来体质较差,为了强身健体,她练过瑜伽,跳过舞蹈,但收效甚微。谢淑银说,结缘太极拳,源自一位女同事的影响。这位女同事患有膝关节炎,不能下蹲,走路很费劲,跟峨眉养心太极拳师傅申济云学习半年后,这位同事身体发生了很大变化。“膝盖不痛了,能自然弯曲了,走路也轻盈了。”

目睹同事的这种改变,谢淑银拜申济云为师,踏进了太极拳的大门。通过一年半的习练,谢淑银感觉身体越来越好了,腿脚的力量上来了,感冒的次数明显减少了。

谢淑银说,峨眉养心太极拳根据中医学、经络学编排的动作,看似缓慢的动作,却调节了人体的五脏六腑,带动了全身各个关节的运动。看到很多太极拳爱好者练习太极拳后身体上的变化,更坚定了对太极拳的爱好。“我上班一坐就是8个小时,但腰不酸、腿不痛,因为我每天早晨练两个小时太极拳。太极拳这个爱好,我会一直坚持下去!”谢淑银得意地说。

胡云飞今年50岁,去年从邵阳湘运集团公司退休。之前,胡云飞一直在寻找适合自己锻炼的体育项目,跳过广场舞、探戈,但她总觉得不如意。直到一年前的一天,她在西苑公园看到申济云在练习太极拳,一下子被震撼了,决心学习太极拳。“练习一段时间后,我发现全身经络通了。”胡云飞乐呵呵地说。

胡云飞住在市区东大

路五井塘,以前,她每天早晨5时30分起床,乘坐36路公交车来到西苑公园练习太极拳。为了练拳方便,她还去考了驾照。这样一来,她锻炼往返就方便多了。胡云飞说,练太极拳的人越来越多,每天大家凑到一块,除了运动,也会互相交流。因为共同的爱好,相互之间多了很多共同话题。

市峨眉养心太极拳协会会长张永善说,武术在

我国有着悠久的历史,而太极拳被称之为“国粹”,它所传承的以柔克刚、以静制动的理念深受大家喜爱。太极拳博大精深,练拳者不光收获了健康,也享受到思想纯净的美好。下一步,他们计划开展太极拳进社区、进校园、进机关、进企业、进军营和进乡村活动,弘扬中华国粹,使越来越多的人爱上峨眉养心太极拳,享受健康生活。