

# 小区里有位花甲老人义务教拳

## “太极高手”王洪昌:老人身体健康,就是为社会做贡献

在名士豪庭小区里,有一位年过花甲的太极拳教练王洪昌先生。他教拳15年,曾经多次带队参加太极拳竞赛,经他指导过的拳友数以千计。抱着对太极拳的热爱,以及强身健体、为儿女和国家减负担的想法,王洪昌经常带着社区里的数百拳友修习太极拳。2014年名士豪庭第二社区居委会成立后,他便自告奋勇担任太极拳教练一职,凭着丰富的授课经验和热情,深受社区居民的喜爱。

本报记者 王红星 实习生 王冠婷 通讯员 高燕

### 1 义务教拳15年,学拳者数以千计

“我1998年开始学拳,2000年考取教练证,之后就一直在教拳。”王洪昌老家在青州,身形高大矫健,是典型的山东大汉。他声音洪亮有力,笑声爽朗豪放,虽已年过花甲,看起来却只有40多岁的样子。“练拳有助于养生,我是真的觉得60岁的人有30岁的心脏。”他笑着说。

王洪昌以前是一名军人,转业以后在新疆克拉玛依油田工作。1998年退休以后,他开始接触太极。“一开始学太极就是觉得挺新鲜的,为了充实生活,也给自己找点乐趣。后来接触的时间长

了,才慢慢领悟到太极里面蕴含的一些东西。”王洪昌说,“后来跟门惠丰、闾桂香伉俪学习太极,真正感觉到了太极的境界,真的是天外有天,人外有人。”

当你热爱一个东西,就会去深入学习。王洪昌现在是国家一级社会体育指导员、国家二级裁判。太极拳五大流派和国家的竞赛套路他都会打。之后他开始在疆的一所老年大学当太极拳教练,那时他的学员多达1000人。后来他去过东营、青州等地,几乎他每到一个地方,都会有几百人跟他学习。



王洪昌在名士豪庭第二社区居委会教居民练拳,一丝不苟。

本报记者 许建立 摄

### 2 在小区里打太极,收了几百“徒弟”

现在王洪昌常住济南,除了照看外孙,也经常在小社区里打太极。标准优美的动作和颇为独到的见解,让不少拳友“相中了”。“后来很多人就跟着我练拳,我也乐于跟大家交流。”在小区里,跟王洪昌学拳的人越来越多,到现在已经发展到几百位。王洪昌还收了4个喝了“拜师茶”的徒弟。

在教学中,王洪昌非常注重因材施教。“因为每个人的身体协调度、平衡能力都有差别,所以学习太极的接受程度不太一样。一般居民练太极就是为了健身,不

要求动作有多么标准。但身体条件好一点的话,我也会要求高一些。”徒弟们对王洪昌的印象也很好,跟着王洪昌学了一年多的王女士说:“王教练特别好,人也好,教得也好。教我们的时候特别耐心,对我们做不好的地方,一遍又一遍地教。”

王洪昌还有个想法,以后队员们练得好了,就在名士豪庭的太极拳团队里挑人组成一个实力较强的团队,去参加一些比赛,挣点荣誉回来,“这对练拳者的信心也是最大的鼓舞”。

### 3 比上班族还忙,只愿为家为国减负担

王洪昌太极拳打得好是附近出了名的,随着慕名来学习太极的人越来越多,他也越发忙起来。就拿每周四来说,他从早上6点到7点半都要给四个徒弟进行单独的指导授课;早饭后要赶到小区内一个场地给一个不是本小区的太极拳队指导;9点到10点半要到名士豪庭第二社区居委会活动室教居民打太极拳;下午还得去给外面的太极拳队当教练去。“每周二、周三、周四和周五,我都要这么忙活一整天,那几天比上班族都忙。”王洪昌说。

年过花甲的王洪昌为啥这么“折

腾”自己?他有自己的说法:“我之所以这么执着地教拳,主要是觉得老年人锻炼好身体,就是对国家、对儿女做的最大好事。身体健康了,儿女少操心少麻烦;老年人少去医院,也给国家减轻负担。我希望跟我学拳的老年人都健康康,这对‘小家’、对‘大家’都是贡献。”

王洪昌说练太极健身效果很好,可以增加骨密度,能提高平衡力,还能使人心情愉悦,陶冶情操。他还不忘提醒年轻人学太极,“年轻人也要多练练,从小练才好,对身体也好。打太极打得好的都是年轻人。”

# 把爱好经营成事业

## 瑜伽馆主张银:想让更多人感受瑜伽的魅力

本报记者 肖龙凤 实习生 毕秋雨

一间练功房,一面镜子,几个瑜伽垫,这就是张银开办的瑜伽馆。“我是从大学才开始接触瑜伽,一学就爱上这项运动了,后来又通过专业的学习,慢慢摸索,一直练习,逐渐做出点名堂。刚开始对瑜伽只是作为一种兴趣爱好,没想过会有自己的瑜伽馆,这种感觉也挺神奇的。”张银说。她今年27岁,是地道的济南人,因为对瑜伽的热爱,在中润世纪城小区里开了自己的“沐泽瑜伽舞蹈工作室”。

### 从电视台辞职当起瑜伽教练

张银在大学读的专业是广播电视,毕业后去了电视台工作。工作了3年后,感觉那种快节奏的工作方式并不是自己想要的工作环境,她思虑再三还是辞去了工作。辞职后陷入了一阵迷茫期,家人提醒她可以考虑试着教瑜伽。

“刚开始创业也是有难度的,收入不高,没有任何保障。可是能够做我自己喜欢的事,我很高兴觉得很光荣,没有想过放弃。非常感谢我的家人,尤其是我的婆婆,她对我支持非常大。”提到家人,张银满是温情和感激。

现在张银的瑜伽馆共有3位老师,不仅教授瑜伽,还有古典舞、肚皮舞、爵士舞、民族舞可以学习,种类繁多。“我们想给学员提供多一点选择,可以在练习瑜伽的同时,了解一下其他舞种,培养更多的兴趣。”教授瑜伽和肚皮舞的老师于松桦说。这位22岁的姑娘,年纪虽不大,舞龄却很长。她从初中开始接触瑜伽,当时纯是抱着减肥的心态,可学习



学员在张银的瑜伽馆学习。

后感受到了瑜伽的魅力,爱上了它。“有好多人刚开始练习瑜伽,就是想着来减肥。可是瑜伽并不是一项帮助你减肥的运动,它的主要目的在于调节你的心理,帮助四肢均衡发展,改善血液环境,促进内分泌平衡。是一项对身体非常有益的活动,可是很多人对它还不了解。”于松桦说。

### 瑜伽是一种有益身心的运动

张银介绍,瑜伽现在并不

是一项全民运动,它起源于古印度,距今已有五千多年的历史了,所以很多人认为瑜伽很神秘,其实它只是古印度的瑜伽修行者在大自然修炼身心时,发现动物和植物天生就具有治疗、放松、清醒或睡眠的方法,于是模拟动物的姿势,创造了一系列有益身心的锻炼系统。“想学好瑜伽也没有什么秘诀,主要贵在坚持,需要循序渐进,最后会发现你的身体有了质的变化。”张银说。

张银的瑜伽馆共有会员20多人,大部分都是上班族。

“她们工作压力大,经常坐办公室,腰椎不是很好,来学习瑜伽,一是为了放松身心,二是为了调理身体。”张银说,“大部分学员都是下午过来,现在每天坚持练习的有四五个人。其他的虽然不是天天来,一有时间也会来学习。”

瑜伽是不是女性的专利?张银说这是一个认识误区:“来我这里练习的都是女士,有很多男性朋友不好意思过来,他们认为瑜伽只是女性的专利。其实并不是这样的,像双人瑜伽一般都是女性和男性配合完成,瑜伽最初的发明者就是男性,现在很多瑜伽大师都是男性,男士练习瑜伽也是有好处的。”

2014年12月,联合国宣告每年的6月21日为国际瑜伽日,不仅是对这一古老健身项目的敬意,也是呼吁更多人加入到瑜伽队伍中来。“条件成熟的时候,我想在小区里进行‘公益瑜伽’,免费进行瑜伽教学,感兴趣的人都可以来了解。不仅是瑜伽,还有跳广场舞的阿姨们,也可以告诉我们她们想跳的舞蹈,可以由我们的老师组织大家统一来学习。”张银说。