版式校对 刘芳
版式设计 刘红颖
责任编辑 杨琳琳

丰台新村街道工会

有了太极拳 生活大不同

□本报记者 余翠平/文 陈艺/摄

“太极拳使人们在柔缓、轻松的运动中享受养生保健的乐趣，是一门高雅的武术与艺术，我们都非常喜欢练习。”丰台新村街道工会副主席王丽杰笑着对记者说。

在刚刚过去的2018年，丰台区总工会通过购买社会服务的方式，赠送了丰台新村街道辖区职工9次太极拳课，作为组织者，王丽杰全程参与了练习，慢慢地她喜欢上了这项运动。“我们把练习的地点定在新村街道的活动室，每周五下午3点以后，都会有专业老师过来教我们，有30多名新村街道辖区职工参加，长达两个多月呢。”

来练习太极拳的职工大多数以前没有练过太极拳，难度可想而知。“刚开始练习，对职工来说遇到最多的恐怕就是‘松柔’、‘松沉’这样的词了。练习太极拳，第一步要去僵求柔，有意识的使全身关节、肌肉、整个骨骼松开、放展，使其韧带拉长，忌僵硬。通过松开、放展，使全身更好地连结成一个整体，这个过程很难。”新村街道参加太极拳练习的袁美松对记者说。

袁美松是新村街道社保所的一名工作人员，平时工作时老坐着，时间久了，自己的肩颈、腰部都变得僵硬，知道辖区有太极拳课，他第一时间报了名参加。

“老师教的很细，讲的通俗易懂，比如太极拳里有‘左右轮摆’的动作，老师就通俗地给我们解释为：左洗把脸，右洗把脸。对于‘白鹤亮翅’，则说‘手的动作像在看车的反光镜’等等，类似的通俗比拟，很快让我们就理解、掌握了动作要领。”袁美松笑着对记者说。

王丽杰说，大家都练得很认真，像她自己，每周跟着老师练习后，每天晚上都会在家练习一会儿，“练太极时，要尽量让意念放松下来。太极拳是内功拳，应以心意为主，然后才求身势。故松，应是先松心意后松身势。行拳时首先要放松心态，这也是放松的入手点。每天练习一会儿，感觉精神状态非常好。”王丽杰对记者分享她的练习心得。

新村街道辖区另一名太极拳练习者高海明，是新村街道城管执法队的，平时的工作很忙，很多时候很疲惫，练习了一段太极拳后，他感觉自己精神状态好了很多，于是就迷上了太极拳。每天回到家，顾不上接打电话，顾不上看电视，就是一遍遍练习，一段时间后，太极拳水平得到了快速提升，而身体状态也越来越好。

“我们练习的杨式太极拳的松，是松柔、松净、松活、松融的那种有机的松，使周身各个环节都能随心所欲地达到圆活、灵敏、滑润，变化轻快，使各个有轴的关节，旷量不断加大，可以向四面八方自由地转动，以保证发劲时节节畅通，极快地把周身之力调整集中到施力点上去。在过程中，练习者会‘上瘾’。”高海明对记者说。

“通过两个多月的太极拳练习，如今我们都迷上了太极拳，全身心放松，身轻、步灵、劲整；处处走圆，大圈套小圈，直到有圈不见圈，柔中寓刚，刚柔相济。然后每天工作时都能有非常好的精神状态，真是太棒了！今年，我们还会继续练习太极拳，感受太极拳给我们的更多惊喜！”王丽杰的话道出了新村街道太极拳练习者的心声。

社址：北京市丰台区东铁营横七条12号 邮政编码：100079 零售：1元/份 广告经营许可证：京丰工商广字20170037号 广告热线：63522410 发行热线：63526151 印刷：经济日报印刷厂