



翟晏秋(前排左二)几十年如一日,除了风霜雨雪等恶劣天气,几乎每天早晨都会到人民公园练习太极拳。图为她带领家人一起练太极拳

河南商报记者 王春胜/摄

78岁高龄的翟晏秋,练习太极拳30多年 她门下“弟子”上千,全家人都是“武林高手”

练太极锻炼身体 没想到成了大师



本期主持人

河南商报记者 熊晓辉
电话:15838360772



在郑州市人民公园,在众多的太极拳练习者中有一位“太极奶奶”,虽然已78岁高龄,但头发乌黑、面色红润,而这得益于她30多年来坚持不懈地练习太极拳。

20多年来,她在这里教授太极拳爱好者上千人,在她的带动下,一家三代8口人都练起了太极拳,成为“太极拳之家”。



长期劳累落下一身病 她与太极拳结下情缘

河南商报记者见到翟晏秋老人时,她正在人民公园教授一群太极拳爱好者练拳,虽然已78岁高龄,但她依然头发乌黑、精神饱满、身手矫健。用老人自己的话说,身体这么好,完全得益于30多年来坚持不懈地练习太极拳。

老人最早接触太极拳是在1983年,她告诉记者,那时候她40多岁,由于参加工作时年龄小、工作强度大,长时间的劳累使她落下了一身病。

尤其是风湿性关节炎让她痛苦不堪,没办法,她只好办了病退。

退休后,翟晏秋只有一个目标,把身体休养好。为锻炼好身体,她每天坚持到公园晨练。

有一次,她在小区里看见一个老师傅在练习太极拳,一番闲聊后,老师傅告诉她练习太极拳对缓解慢性病非常有效,于是她便开始跟着这位老师傅学起了太极拳。经过一段时间的练习,翟晏秋确实感觉到自己的病有了明显好转,这之后她便将练习太极拳当做每天必修的功课。

1989年,翟晏秋有幸结识了太极拳的大师陈正雷,从这之后她便跟着陈正雷系统地练习太极拳,水平快速提高。

2011年,学习太极拳28年后,她终于成了陈正雷的入室弟子,成为陈氏太极拳的第十二代传人,这时她已经74岁高龄。

几十年坚持练太极拳 她教的学生有上千人

每天清晨,在人民公园的一角,几十

位太极拳爱好者伴着音乐起转,动作流畅,如行云流水。

“练好太极拳不是一朝一夕的事,陈正雷大师常对我说需要‘恒心’、‘耐心’、‘决心’和‘信心’。”翟晏秋说。

翟晏秋结缘太极拳之后,除了风霜雨雪等恶劣天气,每天清晨都到人民公园练习太极拳,几十年如一日,从未间断过。1994年,她在人民公园建了陈氏太极拳辅导站,每天教授太极拳爱好者练习太极拳。

“我从练习太极拳中得到了健康和乐趣,我要尽我所能为更多的太极拳爱好者传授技艺,传播健康。”翟晏秋说。

20多年来,翟晏秋教过的学生已有上千人,直接拜她为师的弟子也有20多人。这些弟子很多成为高级拳师,他们又在碧沙岗、绿城广场等公园建了5处陈氏太极拳辅导站,教授更多的太极拳爱好者。

“太极拳是一种身心兼修的养生运动,它根据中医的原理,通过脉络的调和,对练习者的健康有很大的益处。”翟晏秋说,跟她一块儿练习的很多人都是因为身体原因才练习太极拳。

一家三代人入“武林” 个个都是太极拳高手

40多岁的江阿姨是翟晏秋的弟子之一,4年前一次偶然的机会她经过人民公园,看到这里有人练习陈氏太极拳,之后每天都过来跟着学习。

“以前身体不太好,练了太极拳后,明显感觉到神清气爽,身体状态特别好。”江阿姨说。

“只要对太极拳感兴趣,都可以跟着

我们一块学。”翟晏秋说,作为陈氏太极拳的传人,他希望将陈氏太极拳传授给更多的人。

除了大女儿,在翟晏秋的带动下,她的大儿子和几个女儿,还有孙女都爱上了太极拳,一家三代有8口人先后踏入“武林”。翟晏秋的大儿子张志伟学习太极拳也有20多年,如今他也成为陈正雷入门弟子,母子俩都成为陈氏太极拳的传人。

翟晏秋的一个孙女,几年前受家庭环境影响,选择了体育专业,后来考上了郑大体育系的研究生。“孙女考研复试时,表演的就是我教给她的那套太极剑呢!”翟晏秋幸福地说。

“只要我的身体好了 就能更好地照顾老伴”

翟晏秋对太极拳的执着与坚持,即使在老伴瘫痪之后,也从来没有放弃过。

1999年,翟晏秋的老伴突患脑溢血,右手和双腿失去了知觉,生活无法自理。这之后,翟晏秋悉心照顾老伴10多年。

每天清晨4点多,她就起床了,在床上做一会儿保健运动之后,便开始料理老伴,给老伴按摩、做操,然后给老伴做饭。安顿老伴睡下后,她便骑着自行车去人民公园教拳,这时还不到7点。

“只要我身体好了,我就能更好地照顾老伴。”翟晏秋说,这也成为她坚持练习太极拳的动力。

前几年,她早晨骑自行车去公园练拳的路上摔了一跤,之后家人都不放心她骑自行车。她的大女儿张春彩住在南三环,现在每天早晨都会骑电动车先去母亲家,接上她一块儿去人民公园练拳。