



王庭燕展示太极拳。

国家级社会体育指导员王庭燕—— 让更多人感受太极拳的积极作用

本报记者 孙文志 文/图



4月11日6时许，春日正当时，晨练氛围浓。打羽毛球、跑步、做早操……晨练人的身影在林校操场随处可见。在林校操场东南角，一支身着太极服的中老年人晨练队伍格外吸引眼球，王庭燕此时正带领大家开启新的一天。



王庭燕练习太极剑。

七旬老人钟情太极拳数十年

伴随着舒缓的音乐，王庭燕全身柔绵地摆动，关节灵巧地配合着，在悠扬乐曲的衬托下，她的双手如白云一般舞动，柔和的动作中藏着几分刚劲。她双手握拳，转腿，缓缓向前冲拳，推掌，一招一式都流畅、优雅，在轻松自然中显示出温和的力量。

一段表演结束后，王庭燕向记者走来，如果不是事先有所了解，很难想象身姿矫健的王庭燕已经是一位74岁的老人。

聊起太极拳，王庭燕打开了话匣子。“我从小受父亲影响，从七八岁开始就跟着父亲打太极拳，这么多年一直坚持，觉得太极拳对于强身健体有非常大的帮助。”王庭燕说。太极拳

作为中国传统武术项目之一，有着上千年的历史，融合了传统文化、医学理论和功夫技巧，以独特、优美的动作吸引了无数人的关注。心静如水，全神贯注，打太极拳时的王庭燕仿佛变了一个人，在动静结合中，演绎出至美至静的“和谐之舞”。“太极功夫，不外乎是动静开合，一切要在稳和静的基础上进行，不可慌张冒失。它虽看起来静，但静中藏动，动中有静，一动一静，互为其根，此太极拳之道理也。”王庭燕介绍。

对于自己的太极拳技艺，王庭燕并不愿过多提及，在她看来，打得多多漂亮不是重点，重点是通过练习太极拳，让大家感受到太极拳对于身体素质提升方面的积极作用，“太极拳的动作缓慢、柔和，能起到舒筋活络的作用，通过练习太极拳，老年人可以有效锻炼肌肉，使身体更加健康。练习太极拳可以增强老年人的体质，提高抗病能力。我们练习太极拳时，通过呼吸与动作的配合，可以对内脏起到按摩的功效。另外，太极拳对老年人的心理健康也有积极的影响。太极拳强调‘身心合一’，可以让老年人在练习过程中放松心情、调节情绪。当然，不仅仅是对于中老年人，年轻人打太极拳同样也是好处多多。”王庭燕拿自己举例，平时她很少感冒发烧，身体各方面都很好。

学生上千人，带动更多市民参与健身运动

在王庭燕带领队伍打太极拳的过程中，不时有市民驻足观看，也有不少市民咨询如何加入。“我今年快退休了，也想跟着练，可以吗？”面对市民的咨询，王庭燕耐心回答：“我们每天6时10分开始练，你有时间跟着练就行，都是公益性的，不收费，欢迎加入。”

从6时10分开始，王庭燕带领队伍练习太极拳、健身气功和太极剑，时长约一个半小时。在锻炼过程中，王庭燕经常会停下脚步，纠正大家在细节上的一些不足。“太极拳作为中国传统文化，源远流长，博大精深，大家练习太极拳，科学指导十分重要，不正确的动作容易让关节受损。”王庭燕说。

从1986年开始，王庭燕就在泰安林校操场开展太极拳公益教学，最早从家人、邻居开始，随后越来越多的市民开始加入。“那时林校操场还是土地，我们就在操场西边那棵大柳树下面练，远的有从

西边骑自行车过来的。”王庭燕介绍。

时间来到1996年，王庭燕有了一个新的身份，她被泰安市体育局老年体协聘为太极拳、养生委员会教练。她也把更多精力放在普及、弘扬太极拳上，更好地带动中老年群众健身。“我最早在林校操场教，我的一些学生逐渐掌握了太极拳的要领，在东湖、南湖等区域也开设了服务站点，方便居民就近锻炼。”王庭燕介绍，随着队伍不断发展，在市体育局的大力支持下，目前全市已经开设了30多个服务站点，每个站点都有指导老师，带领大家一起锻炼。

年复一年，王庭燕早已把教授太极拳当成自己的事业。在她多年的坚持下，学生遍布泰安，已经有上千人，其中不少学生如今已经成为各站点的指导老师，辐射带动更多市民参与健身运动。“现在群众健身的场所越来越多了，市体育局也有计划在今年将站点增加至100个，我最近一直在

忙着选场地，把学生们更好地散出去，带领更多市民一起感受太极拳的魅力，一起强身健体。”王庭燕说。

7时30分左右，锻炼完毕，老人们一边闲聊一边收拾物品，也向记者表达对于王庭燕的敬佩之情。“王老师教得认真仔细，这么多年真是付出太多了，耗费很多精力，很不容易。”市民米先生向记者介绍，他比王庭燕小一岁，跟着王庭燕打太极拳已经十几年了，王庭燕的这种精神令他感动不已。

省优秀社会体育指导员、国家级社会体育指导员、全国健身气功先进个人、2017至2020年全国群众体育先进个人……多年来，王庭燕拿到了大大小小多项荣誉，但这些荣誉在王庭燕看来并不值得一提。“我这把年纪了，做这些事情也不为名利，现在人民生活水平越来越高，我就想着退休后能够发挥余热，带动更多市民参与健身运动，有个好的身体比什么都重要。”王庭燕说。