



她,30多岁结缘太极拳。因为热爱,无论寒暑,一直坚持与太极拳为伴。开展太极拳教学10来年,她所教的学员已有数百人,来自各行各业。大家都说,她教得特别规范、特别细致、特别容易懂。而对她说来,因为喜欢太极拳,看到有人喜欢学,她高兴;看到学员打得好,她享受;她已然与太极融为一体——

将太极作为人生的一部分

记太极拳老师林春媚

新昌新闻网记者 胡秋萍 / 文 郭志贵 / 摄

秋天的清晨微凉,晨曦中的新昌江上,飘起一层似有似无的薄雾。五马公园里,一群衣衫飘逸的太极人与五匹飞奔的骏马相映成趣。

他们都是陈氏太极拳的习练者,而他们的老师都是同一人——林春媚。

林春媚今年53岁,老家在温州洞头县大门岛。她皮肤饱满红润,双眼炯炯有神,一头长发扎成高高的马尾,看起来非常精神。

结缘太极 勤学苦练

35岁那年,一次偶然的机会,林春媚去一个朋友家玩,看到他家电视上在播放一个光碟。屏幕上,人物开合有序、行云流水的动作让林春媚移不开眼。她忙向朋友询问,才知道这就是太极拳。

“我要学太极拳!”林春媚毫不犹豫地说。

“你还是算了吧!”朋友告诫她,学太极得坚持,许多人都是心血来潮,大多因为起不了早,最终放弃。

林春媚的心中燃烧着一团火,她觉得,自己跟太极拳的缘分是注定的,仿佛有种相见恨晚的感觉。

于是,林春媚经人介绍,最终拜师吕钦兆师傅,天天一大早就起来,到大佛寺放生池边学习太极拳。由于当时

太年轻,又没有一点基础,很多人都看不好她,都说她坚持不下去。

然而,越是不被看好,林春媚越想学好。她经常是所有学员中到得最早的一位,有时候甚至比师傅还早,就帮着师傅先打扫场地,等着大家到来。由于热爱,林春媚调动所有感官学习,每个动作都学得非常认真,力争做得丝毫不差。平时在家里,她也会看着碟片琢磨。就这样,别人至少10天学完的一套拳,林春媚5天就学会了。后来,林春媚又跟随杨志强老师学习了太极推手。

冬去春来,一晃就过去五六年。期间,林春媚接触到了陈氏太极拳,她觉得陈氏太极拳更适合自己,自己也更喜欢陈氏太极拳。2005年,她开

始向章伟勇老师学习陈氏太极拳。2007年,经章伟勇老师推荐,她到台州参加由陈氏太极拳第十代传人陈正雷大师任总教练、其高徒执教的华东地区陈氏太极拳高级培训班,学习老架一路。2010年,她又到郑州由陈正雷著名弟子、太极名家张东武开的武馆学习,张东武亲自教她老架二路(炮捶)。

经过十多年的勤学苦练,林春媚已经熟捻了陈氏太极拳所有套路与许多器械,包括老架一路、二路(炮捶),新架一路、二路,竞赛套路56式,段位制1-6段所有套路,推手,单刀、双刀,单剑、双剑,大刀。打起拳,舞起器械,动作规范到位,舒展大方,绵绵不断,宛如行云流水,给人以美的享受。



教拳授业 严谨亲和

后来,林春媚选择五马园作为自己每天练习太极拳的新场所。偌大的五马园,人们有的跑步,有的做健身操,林春媚独自一人打着太极,陶醉在太极的心意世界之中。

“原来你在这里呀!”一天,一名男子跑到林春媚那里,一见面就是这么一句。言语之中,颇有几分“踏破铁鞋无觅处”之感,说得她云里雾里。

原来,这名男子叫盛协民,在放生池边,他经常看到一群人在那里打太极。其中,林春媚打的陈氏太极拳看起来特别有味道,“像书法,抑扬顿挫”,特别吸引他。后来,他还特意跑去放生池边找林春媚,想跟她学陈氏太极拳。无奈,林春媚已经转移了练习场地。

那天,他站在自家阳台上远眺,却无意中看到了正在打拳的林春媚。从一招一式中,他断定这就是他想找的那位老师。

此后,盛协民就拜林春媚为师,成为她陈氏太极拳的第一名学员。由于热爱,所以会钻研;因为会钻研,所以教得透彻。在林春媚的精心示教下,到她那里学拳的人也越来越多。在县武术协会的关心和支持下,2011年,五马园被县武术协会指定为武术教学点。

“林老师细节讲得很到位,有些不懂的,她跟你讲了,你就能理解。”董林萍是最近一期学员中的一位。说起林老师教拳,作为新学员的她深有

体会。一个月还不到,在老师的带领下,一套拳已经能够打得像模像样了。

“有些动作,我反复讲,反复讲,直到每个人都会为止。”记者看到,在教学现场,林春媚在带大家打拳的过程中,不时提醒着动作的注意点。

上午8时许,学员们陆续离开,准备回家。与林春媚告别,她都不忘叮嘱一声“坚持哦”。林春媚说,学拳最怕不会坚持,一些动作没跟上的,她就会多关注,多指点,直到每个人都会。

“只要愿意学,能坚持,我保证教会。”说起太极拳,林春媚就兴致盎然,那份喜爱溢于言表,“他们都打得好,我看着也享受。”

太极养生 桃李争春

10多年来,不说桃李满天下,林春媚教过的学员也多达数百人了。他们中,年纪最大的70多岁,最小的才11岁。

吕吉青今年59岁,跟着林春媚学太极拳已经有6年了,大家都称她“大师姐”。当初,吕吉青从单位退休后,闲在家里没事做,总觉得自己要老了,情绪也不高,心态也不好。后来,她开始跟着林老师学太极拳。“我从零开始学,林老师很耐心地教我,一招一式,不管哪个落点、动作不规范,林老师总是不厌其烦,手把手一次次示教。”吕吉青说,太极拳让她重新找回了生活状态。现在的她心态好了,心情好了,整个人的精气神也好了。

“我当初经常生病,一个月感冒发热两三次都很正常。但现在,今年到现在还没生过病。”今年57岁的俞卫兴也深刻体会到了习练太极拳的好处。10年前,他接受了脑垂体手术。术后,一直体弱多病。后来,他听说打太极拳可以强身健体,就加入了林老师的学员队伍,这一练就是5年,身体一年比一年好。如今,他几乎没有生病的时候。

郑菊香今年63岁,由于

工作性质的关系,退休后的她,患有腰椎间盘突出,坐骨神经痛等,腰腿都麻得难受。后来也跟着林老师练太极拳,一打就5年。如今,不仅身体的病痛消除了,身体的柔韧性也比年轻时要好,压腿往最高的横杆跨,劈叉轻轻松松。

“学了太极拳的学员,身体素质好,心理素质也好,自信心也更强。”“大师姐”吕吉青告诉记者,林老师的学员基本上都在坚持锻炼,许多考取了段位、教练员、裁判员、考评员等;在参加各种赛事中,也取得了很好的成绩,“特别是参加第五届世界武术比赛,我们的集体项目陈氏太极拳老架二路(炮捶)取得了第一名,许多以个人参赛的也获得了金奖。”2015年,五马园教学点被评为市级先进武术教学点。

“他们(学员)打得好,我高兴。他们打着打着身体变好了,我更高兴。能够坚持锻炼,并参加比赛获奖,我就更加更加高兴了!”说这话的时候,笑容像花一样在林春媚脸上绽放开来。因为在她的看来,无论哪一种,都是对太极拳普及的极大推进,都能促进全民健身。

