

郑州女拳师尝试给太极“分级”

还推行武术公益,要免费教10名困难儿童学拳

96678

郑州晚报热线群:27255753
郑州晚报身边客户端
上新浪打开郑州晚报官方微博

打电话有稿费



沈昱言现场表演陈氏太极拳

5月28日,端午假期的第一天,上午10点,碧沙岗公园西南角一处广场上,来自郑州的21个孩子与来自许昌的33个孩子,进行一场特殊的考级——“昱言太极拳馆首次通级考核”。此处广场并不起眼,场上接受考核的也都是不同年龄的少年儿童,最大的十几岁,最小的才4岁多,但如果此次通级考核尝试成功,并能够逐渐推而广之,有可能是影响太极拳领域,甚至传统武术界的一大创举。

郑报融媒记者 张翼飞 文/图

与养生、国学融为一体 发扬光大太极拳

貌似文静的她,是一个真正的高手。上午的通级考核结束之后,她现场进行了一场太极拳表演,她只是刚刚摆开架势,其强大的气场就瞬间吸引了游园的众多市民。只见她目光如电,身法稳健,静若处子,动若脱兔,太极拳刚柔相济、松活弹抖的特征被她表现得淋漓尽致,其放松轻沉如春风拂柳,其劲力爆发如平地起雷,周围的观众无论懂不懂太极拳的,都能感受到太极那种独特的神韵与魅力,周围观众禁不住拍手叫好,赞不绝口。而参加通级考核的弟子们,更是通过师父的演示,知道了什么是太极拳的高超境界。

沈昱言,毕业于河南医科大学,陈式传统太极拳第十二代传人,师承于太极拳大师马虹先生。她曾经获得郑州市武术锦标赛、河南省武术交流赛、全国武术太

极拳交流赛、国际太极拳交流大赛等诸多国内外大赛的太极拳、太极剑冠军。是的,只要她参加的赛事,基本都是冠军。她培养的学生也在各届大小比赛中多次获得优异的成绩,最近20多年,沈昱言一直传播太极拳与中国传统文化,将经络养生、太极养生、国学教育等融为一体,要把太极这一中华武术瑰宝发扬光大。

从放弃医务工作者那天,她就希望自己静静地做一名民间教练。她喜欢的是太极传授给自己的不卑不亢,不忧不喜,浩然正气。她从在游园广场义务教拳,到在中原商贸城三楼开起自己的拳馆,身边的弟子与之风雨同行,众多粉丝与之不舍不弃。她的“昱言太极”还与许昌市青少年宫合作,在当地也办起分馆,从娃娃抓起,培养太极拳的希望之星。

她把太极分七级,瞧瞧是咋分的

28日当天的通级考核进行得非常成功,从许昌赶来的孩子们和郑州的学员们,同场竞技,按照统一标准接受检验,都表现出高超的技术水平,也让家长和群众为之信服。

接受郑报融媒记者采访时,沈昱言说:太极拳是国家级非物质文化遗产,需要通过刻苦的训练,才能达到健身强身防身之效,面对现在社会的安逸及快节奏高发展的现实状况,传统武术的教学如何与现实状况与时俱进,既不丢失太极天人合一的灵魂,又能在各种压力的状况下坚持习练,并随着时间的推移,让学拳的孩子真正了解和使用太极文化,这才是她毕生不懈的追求。

沈昱言的少儿太极精品班课程,共分为七个阶段:

一级	红	九式太极
二级	黄	十九式太极
三级	橙	二十九式太极
四级	绿	三十九式太极
五级	青	四十九式太极
六级	蓝	五十九式太极
精英级	紫	八十三式太极

(统一服装上有级别的标徽)

目前正常的授课是一周两节课,1个月8节课,10个月80节课,一年费用6500元。但她目前致力于推行“武术公益”,凡是外来务工人员学兼优、对武术健身感兴趣的孩子,和城市低保家庭的孩子,凭有效证件,可以在她的拳馆免费学拳,名额10人。报名电话:15638590706,或者拨打郑州晚报新闻热线96678。



小选手进行通级考核



沈昱言为通过考级的小选手颁发徽章

像钢琴、跆拳道一样 她要给太极也分段考级

参加考核的“太极宝贝”们,两人一组,依次上场,统一的参赛套路,接受5位裁判员的严格审核,并现场打分,综合考量后给选手评级。因为是首次,并且参赛的都是少儿,他们此次能完成规定要求的,可以授予一级学员、二级学员。数字越大,级别越高。从而激励孩子由浅入深,由简到繁,促使孩子层层深入了解博大精深的传统拳术,明白学习的目标及方向,让他们有一种“闯关升级”的

追求。在此之前,我们可能只听说过音乐考级,如钢琴、小提琴等,体育领域,也听说过柔道和跆拳道等外国功夫分段分级。而把一个传统难学复杂的拳式套路的学习过程,进行分段练习,然后在此基础上,参考柔道、跆拳道等段位规则,进行升级,看似简单,其实很艰难,而且会面临很多挑战。敢于进行此项尝试的,是今年42岁的郑州太极女拳师沈昱言。

陇海连心 “感动”无期

“当时感觉身体非常难受,就赶紧给陇海医院的领导打了电话。”说话时高新海满脸笑容。

原来,5月22日早上,家住郑州陇海大院的高新海突然感觉头晕、憋气,非常难受。他赶紧拿起手机,给陇海医院负责人宋炎鹏院长打电话。宋炎鹏立刻安排医生赶往陇海大院高新海住处,在确保安全的情况下,把高新海拉到陇海医院做深度治疗。经进一步检查,确诊高新海是因脊髓炎导致后背、心脏、胃等疼痛,并有并发症风险存在。目前,经过科室医生及护士的治疗和悉心护理,高新海已恢复正常,出院回家静养。

据了解,2014年,陇海大院居民因无私照顾高位截瘫者高新海被中央电视台

评为“感动中国”群体。看到高新海的事迹后,宋炎鹏决定由陇海医院对高新海提供救治,并成立了青年志愿者服务队,对高新海进行细致照顾。为了感谢陇海大院的居民对高新海的无私帮忙照顾,医院每年还免费为陇海大院的居民做一次体检。3年多来,陇海医院志愿队定时上门给高新海换药、送药。为了对高新海进行更好的、全方位的治疗,陇海医院还联系郑州市慈善总会,为高新海争取到了“爱康基金”。

“此次诊疗费用我们按惯例仍减免,下一步,我们将会一如既往地给高新海进行救治,将‘爱心马拉松’进行下去。”宋炎鹏称。

蒋晓蕾

GREE 格力
让世界爱上中国造

形如美玉 自然天成
格力润系列

招标公告

紫阳嘉苑项目位于郑州市管城区中州大道东、石化路南,项目占地面积 6529.03 平方米,总建筑面积 32319.54 平方米。现公开招选聘前期物业服务企业,投标资格要求如下:一、投标单位资格要求:1、具有房产行政主管部门颁发的叁级(含暂定叁级)以上资质的物业服务企业。2、必须通过房产行政主管部门的资格预审。3、有欺诈、违约、违规等不良行为记录的物业服务企业不允许参加投标。二、投标报名及招标文件领取时间:1、投标报名及招标文件领取时间:2017年5月27日-2017年6月5日。2、招标文件领取地点:郑州市郑东新区商务外环与商务东四街交叉口联合中心大厦 716 房间 联系电话:0371-67889677;河南兴志置业有限公司 咨询电话:18937148293

河南兴志置业有限公司
2017年5月27日

物业管理招标公告

“金牛美里”小区项目位于郑州市二七区京广南路南、开发路西、南屏路南、环翠路北。项目总占地面积 67340.85m²,总建筑面积 289179.46m²。现公开招选聘前期物业管理公司。投标单位资格要求:1、资信良好,且有房产行政主管部门颁发的贰级(含)资质的物业服务企业;2、必须通过房产行政主管部门的资格预审;3、无欺诈、违约、违规等不良行为记录。投标报名及招标文件领取时间:2017年5月27日-6月5日。招标文件领取地点:郑州市郑东新区商务外环与商务东四街交叉口联合置业大厦 716 房间 联系电话:0371-67889677 金牛置业:18103828923

招标人:河南金牛置业有限公司
2017年5月27日