

耕耘廿余载,校园太极蔚然成风

——记山东劳动职业技术学院太极教练赵为民

在山东劳动职业技术学院里,学生练太极拳成了校园内一道独特的风景线,给学校带来一股传统的人文气息。作为一所非体育院校,学院能在强者如林的太极拳比赛中屡获佳绩,不仅得益于学生的认真努力,更源于学院经济管理系一名普通的副教授、太极名家赵为民的积极推动。赵为民利用业余时间在校内传播太极已经20多年,不仅丰富了校园文化生活,为学院争得了荣誉,从校园内走出去的太极弟子们还遍布社会各行各业,甚至海外各国,把太极文化传播到校园内外、大江南北和世界各地。



赵为民在学院带领学生练拳

煞费苦心引入校园 半路出家爱上太极

太极拳不仅讲究拳法上的练习,更追求德行上的修炼。它作为一种集格斗、养生、养性为一体的文化,深深吸引了痴迷于武术的赵为民。自上世纪80年代初,赵为民怀揣着武侠梦开始学武,先是在在洪家楼附近的济南武术馆学习散打,还在西门附近跟随一位老拳师学习《少林内劲一指禅》。后来被太极拳的魅力折服,拜在太极大师李恩久先生门下,开始将自己的一生奉献给太极文化。“记得刚刚学拳的时候,非常投入,每天训练三四个小时,每次都是被看门的大爷赶着回家。”赵为民回忆说,“就这样不到两个月时间就将一式太极拳套路学了下来,当时我还在车间工作,车间组织外出活动,我第一次在同事面前展示了太极拳法。”

1991年,赵为民开始在山东劳动职业技术学院内推广太极拳。由于社会上普遍认为太极拳属于老年运动,所以推广之初的难度可想而知。“我利用一切可以利用的机会向大家宣传、展示太极拳的魅力,记得1993年我刚刚结婚,天降大雪,我和媳妇带着学生,去离学校不远的公园打雪仗,在游玩之余,向学生们展示了太极拳的魅力。”

为了传播太极文化,赵为民毅然发挥不怕苦不怕难的精神,不断摸索教学经验和方法,甚至从



赵为民年轻时便开始培养学生的习武兴趣

散打入手再从太极基本的击技技法,把学生们引入太极拳,让学生们了解太极拳的内涵,认识太极文化的奥妙。“起初教学生们练习年轻人喜欢的武术散打,很快吸引了几十位学生,通过慢慢渗透,逐渐开始推广太极。”赵为民称,1996年开运动会,他学了一套武术操,根据学生的实际情况,进行

了一点改编,每天利用早操时间教几百位学生练习这套武术操,整整训练了两个月。“开幕式上的成功表演博得了校领导和同学们的欢迎,这才名正言顺地开始正式推广。”

赵为民为了传播太极文化,甚至放弃升迁的工作机会,留在长清校区的校园内安心教书,钻研太极,终于形成了自己的一套科学的太极教学法。他说,练习太极拳需要“三心”:恒心、决心和耐心。教好太极拳除了需要“三心”外,更需要科学系统的教学方法。他20多年的默默付出不仅使得众多学拳的学生身心受益,也得到了众多社会人士的肯定。在首届中国陈家沟陈式太极拳国际交流大赛上,鉴于赵为民老师在太极拳领域所做出的杰出贡献,被授予“当代太极拳名家”荣誉称号,同时被中国陈家沟陈式太极拳协会聘为理事。同时,赵为民也将太极拳段位制规则引入了校园,为学员能够准确定位自己的水平和方向提供了参考,也让学院的太极拳活动走向了规范化。通过推广太极拳,也极大磨练了学员们的意志,有的学员在找工作时,工作单位甚至因为他会太极拳而优先录用。他告诫学员,人的意志是心头的一把枪,也是战胜任何困难的最终武器,太极正是在这中正浑圆之间打磨着这把枪!

创学院特色体育项目 助推武术与教育结合

赵为民不仅在太极拳的教学上造诣颇深,而且还有效地把太极拳与现代素质教育结合,为了响应国家和山东省关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的要求,为提高学生综合素质,培养学生的公民道德、职业素养,结合学院技能型特色名校建设,学院还专门为新生开设了人文素质教育课程,由赵为民为学生讲授太极文化课程(以学习中国武术段位制陈式太极拳为主)。

赵为民通过多年收集的资料,通过影像、现场演示、互动、协会成员谈体会、有奖问答与冠军交流合影等多方位、全角度的教学方式,将太极拳法和太极文化介绍给学生,使学生们感受到传统太极文化的博大精深和无穷魅力,同时以传承者的角色增加认同感和使命感。每天清晨几百人一起练习太极拳成为学院一道亮丽的风景线,在2014年山东省武术运动协会工作会议上,赵为民老师被授予2013年度武术段位制工作百名优秀考评员。山东劳动职业技术学院在人文素养课程中开设的《太极拳修身》课程以及太极拳教学在全省高校体育课程评估中被评为特色体育项目。

赵为民老师说,一个人的太极无法带动大的太极,推广太极是一项事业,不能只靠一个人的力量,在学院的支持下,赵为民老师不仅在学院内成立了武韵武术协会,并且通过学院的支持向社会大力推广太极拳。为了推广太极拳,受邀到社会上各大集团和社区、中小学进行太极拳宣传的演说和演示,他的学生还代表山东劳动职业技术学院参加了第一届大学生科技文化艺术节表演,应邀



赵为民带队参加省太极拳锦标赛获丰收

参加社会上一些大型集团的庆典活动,与美国太极协会也开展了正常的交流活动。他的弟子,山东劳动职业技术学院毕业生张文磊,更是凭借太极功夫,远赴德国芬兰开馆收徒,在海外定居,传播太极文化。

另外,赵为民老师紧跟时代潮流,建立了太极拳网站,为太极拳爱好者提供了一个网上交流的平台,其中学院学生宋亚汝写的一篇文章《学练太极,青春无悔,有了太极,来省劳技不后悔》,至今让赵为民感到很欣慰。她曾经在山东省武术太极拳锦标赛比赛中获得太极拳套路金牌,洪均生太极拳交流大赛中获得过女子太极鞭杆一等奖。

太极拳以独特的文化魅力,感染着一批又一

批学员。从2004年起,赵为民和学院的学员们总共获得39个金牌(省级以及国家级比赛)和5个一等奖,银牌铜牌更是数不胜数。其中赵为民的得意弟子张文磊还在德国的推手比赛中获得金牌,使学院扬名海外。其中,在2011年第六届焦作国际太极拳交流大赛上,更是获得了五金三银的好成绩。其中赵为民的儿子,赵建伟获得男子B组传统陈式太极拳金奖、男子B组传统太极器械金奖。赵老师的得意女弟子魏宁,更是获得了女子C组传统陈氏太极刀金奖、女子传统陈氏太极拳金奖、女子48公斤级太极推手亚军。通过多年的坚持和社会的帮助,赵为民在太极推广之路上越走越宽,从当年的拓荒者到现在的累累硕果,其间的酸甜苦辣都变成了累累硕果和美好的回忆。

如今,赵为民依然坚守大隐于市的生活,不在名利场上露面,坚持利用业余时间教学研究太极。他也从来不以大师自居,只认为自己是一个对太极拳比普通入略懂,且多下了一些工夫而已。其实在其谦虚平和的外表下,赵为民自身已与太极精神融为一体了。20多年推广太极的生涯,赵老师用自己精湛的拳术和高尚的品格影响着一批又一批学子,让他们带着太极精神走向了社会,走向世界。

时光荏苒,岁月催人,当年20多岁的赵老师已经过了不惑之年,自嘲为“草根”的他希望自己一生都能做一个太极文化的传播者,把老祖宗留下的瑰宝传给更多的年轻人,希望看到太极精神遍布中华的那一天。

(记者 姜振)