

吴天临的“太极人生”

文 顾益琴 / 摄 周天舒

早上6:30,太阳刚刚露脸,竖新镇晨练的人们早已摆好了架势。打太极拳的行列中有一位中等身材、面容慈善的中年男子格外引人注目,他就是竖新镇天麟太极工作室的创始人——吴天临。

病痛缠身
在太极中成就自我

1973年出生的吴天临是地地道道的崇明人,年轻时一直在市区工作。2008年,吴天临作为公司电缆行业的管理人员远赴北非摩洛哥任职。在海外生活的日子里,吴天临倍感孤寂,始终找不到归宿感。2011年,吴天临申请调回上海总部,时任公司高管。虽说人已回到国内,但长期的出差、高强度的工作使他的身体开始出现病痛。

2012年吴天临查出患有腰椎间盘突出、高血脂、脂肪肝等疾病。医生建议他开刀治疗。吴天临一听要开刀,断然拒绝,当时的他40岁不到,正处于事业上升期,如果开刀不仅影响工作,而且术后可能会留下后遗症。一个偶然的机会,朋友推荐他打太极。抱着试试看的心态,吴天临报了一个太极拳馆开始学习太极拳。

3个月后,吴天临发现,腰椎部位的疼痛感减轻了。半年后,再去医院检查,高血脂、脂肪肝等疾病居然都好了。这让吴天临非常惊讶,转而静下心来开始思考自己的人生。

“当时我就在想,我的前半生那么奔波是为了什么?我不想再过这样的人生了,我想换一种生活追求。”吴天临告诉记者,看山看水看过世界,他决定退出职场,专心学习太极。

2013年,吴天临拜入浙江传忠国术研究院,师从当时的院长李传忠,开始了杨氏太极拳的习练。此后几年,吴天临在师父膝下专心练功,心无旁骛,坚持不懈,终成杨氏太极拳第七代传人。除杨氏太极拳外,吴天临还习练了赵堡郑悟清太极拳,师从郑传会、郑泰昌父子,成为赵堡郑悟清太极拳的第十三代传人。

公益教学
传播太极惠及乡亲

2018年,吴天临受朋友相邀,回到崇明,在竖新镇德利农庄教授太极拳课程,受到游客们的广泛好评。除上课外,只要天不下雨,吴天临都会晨练,渐渐地,他的“太极生活”理念



▲吴天临

传到了村里。

2019年6月,吴天临在竖新镇社区文化活动中心举办了第一堂太极拳培训课,吸引了40多名村民参与。“那次培训,我教了太极理论、无极桩功法、抱拳礼、八法五步等内容,传播太极生活理念。”吴天临说,当天参加培训的学员有教师、有医生、有工人、也有农民,我觉得自己就像一颗太极种子,在这里生根发芽了。

通过吴天临深入浅出的授课,原本8堂课的教学课程一发不可收拾地延续成了150多堂课,跟随学习的村民也逐步增加,最后形成了一个60多人的固定习练团队。

学员宋章顺是第一批习练太极拳的学员,他说:“以前总觉得浑身酸痛,但又找不出原因,自从练了太极

拳后,现在浑身轻松自在。”时桥村村民姚新菊告诉记者,她家楼层较高,没有电梯,以前爬楼时常会气喘,爬不动,要走走停停。自从练了太极拳,现在爬楼很轻松,体力也比之前好了。

2020年5月,“竖新星火太极志愿者服务队”正式成立,这支超过50人的太极团队来自竖新镇的各个村居委,犹如太极种子的星星之火撒向了竖新镇的土地。15位星火太极志愿者成为了“太极拳公益配送进村居”的传播者,每个月的5号、15号、25号,固定下村居将太极拳和太极理论公益配送进全镇二十个乡村居委,惠及近300名村民,掀起了竖新镇全民学太极的高潮。

作为点燃这场太极文化传播之

火的主导老师吴天临,则继续不断深化太极配送服务志愿者梯队的培训建设,定期举办“太极志愿者训练营”,从太极文化到太极拳理论,从太极拳拳架纠正到授课流程和技巧,全方位地提高志愿者的太极涵养,发掘和培养更多有意愿、有能力的志愿者,壮大“星火太极团队”的规模和凝聚力。

教学相长
全力打造“太极名片”

吴天临认为,太极拳是中华民族数千年优秀文化的积淀,人们可以运用太极的智慧,从太极拳中受益。崇明是世界级生态岛,以自然、生态为核心,太极拳者讲究“天人合一”、融入自然,适合修身养性,与崇明生态之岛、长寿之岛的理念相契合。“我从小就崇尚侠义精神,骨子里热爱中国传统文化,我想把太极智慧、太极文化传播下去,作为我下半生的追求。”吴天临说。

近年来,崇明大力推进“多旅融合”发展,优化生态休闲旅游,打造“一镇一品”特色旅游发展格局,助力特色小镇建设。太极拳是一项对群众身心健康极其有益的运动,习练太极拳不仅可以练就强健的体魄,还可以培养坚韧不拔、勇敢无畏、自强不息的意志。竖新镇将太极拳作为体育健身特色项目进行打造,把太极拳和乡村旅游相结合,开辟了一种新的旅游形式,形成了独具特色的“太极”名片。

“从太极人才挖掘、太极团队的建设、太极培训班的开班到太极活动的展示展演,到处都能看到村民们习练太极拳的身影,太极拳在竖新镇已经遍地开花。”吴天临说,今年10月,太极拳的市级比赛将在竖新镇举办。未来竖新镇还将引入全国性、世界性的太极拳比赛。此外,竖新镇还将建设太极文化传播基地,发展太极拳协会、通过培训、讲座、开展太极文化交流活动等形式,进一步倡导身心平衡的“太极生活”,打造竖新镇的“太极圣地”。

这一年多来,在教学相长的同时,吴天临也收获了很多“感动”。村民们时不时地邀请他去家里做客,让他感触颇多。“希望竖新镇的太极星火能化为崇明区全民健身和文化复兴的燎原之火,让更多人结缘太极、了解太极、获益太极,这就是我的太极人生。”吴天临笑着说。

