

流年记

小树林

赵国经

退休,对许多人来说,是人生的一个转折点。从忙碌的工作岗位上退下来,突然之间,时间变得充裕,生活却似乎失去了方向。我经历过这样的迷茫,每天无所事事,日子失去了色彩。然而,九月初小树林里的一次偶遇,彻底改变了我的退休生活。

在龙口市龙港开发区广场的西边,有一处茂密的法桐树林,一株株高大的法桐树,树干粗壮,树皮上布满了岁月的痕迹,仿佛每一道裂纹都在诉说着过往。它们枝叶繁茂,相互交织,形成了一片片翠绿的穹顶,撑起了一片宁静的天空。微风拂过,树叶轻轻摇曳,发出沙沙的声响,宛如大自然的乐章,悠扬而动听。阳光在树叶间跳跃,闪烁着道道金色的光芒。远远望去,小树林宛如一幅浓墨重彩的油画,静静地铺展在大自然的怀抱中。

法桐树林中空气格外清新,夹杂着泥土和树叶的芬芳,让人不由自主地深呼吸,感受这份来自大自然的馈赠。深秋的地面上,落叶铺成了一层厚厚的地毯,软绵绵的,走上去发出轻微的响声,增添了几分诗意和浪漫。偶尔,几只小鸟会从树林中掠过,留下几声清脆的鸣叫,为这片静谧的林地增添了几分生机和活力。

法桐树林,一个充满诗意和梦幻的地方,它用自己独特的魅力,吸引着每一个热爱自然、向往宁静的人前来探访。每天早晨,总会有一群热爱运动的人在这里习练太极拳。他们的动作缓慢而有力,神情专注而平和,仿佛置身于另一个世界。

组织者是一位七十多岁的老太太,名叫吕世贤。她是教拳老师,虽然年逾古稀,但精神矍铄,步履轻盈,完全看不出岁月的痕迹。据说吕老师习练太极拳已经二十多年了,对太极拳有着深刻理解。吕老师热情地说,学习太极拳不仅能锻炼身体,还能调节心情,非常适合退休人士。她告诉我,太极拳不仅是一种武术,更是一种文化,一种哲学,它能教会我们如何与自然和谐共处,如何调节身心,达到

内外兼修的目的。在她的热情介绍下,我决定尝试学习太极拳。

原先,我只接触过24式简易太极拳,对陈式太极拳的招式和要领一无所知,动作笨拙而僵硬。吕老师并没有嫌弃我,而是耐心地一遍遍示范,纠正我的错误。她告诉我,太极拳讲究的是“用意不用力”,要用心去感受每一个动作,让身体自然放松,达到“松而不散,紧而不僵”的境界。在她的悉心教导下,我逐渐掌握了一些陈式太极拳的基本要领,动作也越来越流畅了。

整个小树林就是个和谐的大家庭,成员来自各个行业各个地方,在职职工不多,大部分是周边退休职工,遍布工农商学兵各个领域。在这里,不分你过去职务高低官职大小,也不论你是国企、集体还是个体,更不分年龄大小,一律都是兄弟、姐妹相称。每天早晨三五十号人,大家一起习练太极拳法。小树林学风正,氛围好,大家都能认真对待学习,老学员主动带教,以老带新,能让新手很快入门;新老学员互帮互学,目的是让大家共同进步。

吕老师教我们习练的陈式太极套路,是她融合陈式老架一路、老架二路和新架等各套路的亮点,自己新编的陈式太极套路。习练这路拳法,一些老学员都觉得有难度,对我们这几个新人来说,确实充满挑战。陈式太极拳的动作繁多且复杂,每一个招式都蕴含着丰富的攻防含义和内劲运用,一个动作我有时半天也学不连贯。吕老师就不厌其烦地手把手地传授,直至我在理解的基础上学会为止。陈式太极拳虽然看似柔和,但实际上对身体的协调性和平衡感有很高的要求。习练者需要不断调整自己的呼吸和体态,以达到内外合一的境界。吕老师就身体力行让学员近身示范,掌握要领。陈式太极拳注重内劲的修炼,即通过意念引导气血运行,达到强身健体的目的。吕老师每次学拳之前先教我们练习站桩、蹲马步等基本功,她告诫我们:太极拳

不仅仅是一种身体运动,更是一种哲学思想的体现,太极拳的练习需要持之以恒的精神。

两个多月的时间转瞬即逝,2024年10月27日,适逢龙口市马拉松赛事,吕老师带领我和拳友们应邀参加了“2024龙马全面健身暨传统武术文化进校园展演”活动,我们表演的“陈式太极套路”受到了业内人士和观众的一致好评。

作为初学者,我深知自己水平如何,需要多练习和琢磨。每天清晨,我都准时到小树林,与吕老师和学员们一起练习。练习太极拳让我感受到了前所未有的轻松和愉悦,它仿佛是一股清泉,滋润着我干涸的心田。我的身体状况也得到了明显的改善,睡眠质量提高了,精神状态更好了,左右手各提一桶水上四楼也不感到吃力了,连邻居们都说我变得更加年轻有活力了。

在学习太极拳的过程中,我不仅收获了健康的身体和愉悦的心情,还结识了一群志同道合的朋友。吕老师就像是一位慈母,用她的爱心和耐心陪伴着我们成长。学员们的陪伴和支持,让我更加坚定了学习太极拳的决心和信心。

对我来说,太极拳就是那把打开幸福之门的钥匙。它让我重新找回了生活的热情和动力,让我感受到了退休生活的美好和精彩。相信在未来的日子里,我会继续用太极拳这把钥匙去开启更多的人生之门,去迎接更多的挑战和机遇。

在太极拳的一招一式中,我仿佛看到了人生的缩影。太极拳的阴阳相生、动静结合,正是人生哲学的体现。它告诉我们,生活中有起有落,有得有失,只有保持平和的心态,才能应对一切变化。而太极拳中的“用意不用力”,更是让我领悟到了“无为而治”的智慧。

吕老师给我们的微信群起名为“和谐小树林”,我要告诉你,龙口市龙港开发区真有处和谐的小树林,欢迎您参与进来,让我们以拳会友,让心灵得到真正的放松和净化。

风物咏

海棠依旧
花未眠

杨文革

初冬,芝罘区海港路边上的一排海棠,花开二度,重新绽放。

远远望去,浅粉色的花朵在暖阳下摇曳生姿,像一片粉色的彩带飘落。一边是落叶纷纷,似彩蝶飞舞;一边竟然是海棠花再次绽放。坐在公交车上的人们议论纷纷,诧异不已。海棠应该开在明媚的春光里,如今为何却盛开在深秋初冬里?不知是对温暖时光的眷恋,还是用再次绽放、重现江湖的勇气炫耀?

也许因为今年是暖冬,也许是海棠花走错了季节。我靠近车窗,远距离抓拍了路旁海棠花盛开的俏丽身影。恍惚感觉春天来了,一朵海棠花开了心里,瞬间感觉车上温暖如春。

回到家中,心中仍然念念不忘那一排海棠花开的锦绣,按捺不住近距离与海棠花相见的盼望和急切之情。几天后,在冬日暖阳里,我特意来到那排海棠花树下。仰望着海棠花惊艳的枝头,粉白的娇艳花朵,像无数粉色的小蝴蝶,在风中欢快地舞蹈,竟然还有一只勤劳的小蜜蜂钻进了甜蜜的花蕊里,与花朵亲密相拥。一缕清香随风而入,让站在树下久久凝望的我,深深地陶醉。

“试问卷帘人,却道海棠依旧。”车水马龙的街道,为生计奔波忙碌的人们,是不是只有我一人,在赞叹着海棠花再次绽放的美?远处修路的机器轰鸣声,由远及近,近处园林工人给花木精心地穿上了过冬的“厚衣服”,洒水车喷洒着清澈的水,浇灌着花木的根,清洗着花木依然碧绿的叶片。繁忙的工作场景,给这个烟火人间带来海棠花一样的美!

留连在海棠花树下,仰望在风中的娇媚花朵,从南走到北,从北走到南,把这排海棠树一棵棵地细细端详,满心欢喜地欣赏。生活可爱,热爱生活更可爱。海棠花又开,给人带来美丽,带来暖意和希望,带来勇气与坚韧。

诗歌港

邂逅

张月涛

沏一壶清茶与你同品
斟一杯红酒与你同醉
诵一首诗歌回忆过往
唱一曲情歌把爱追随
感谢你的纯真和温柔
让我们彼此敞开心扉
一切都是那么美好
离别后仍能久久回味
有你就有诗和远方
有你梦才分外甜美

等一场雪落

李德庆

风在动,树叶在动,湖水在动
人群在动,那么多的影子
都在动

我一动不动
站在楼前,站在树旁,站在桥边
站在十字路口红绿灯下

我在等一场雪,纷纷扬扬
铺天盖地落下来

雪多么白啊
雪地上的脚印多么深刻啊
每一步都那么清脆

一片雪从空中坠落
无数片雪从空中坠落

落入山谷,落入树丛
落入湖水,落入人群
落入一双双
闪亮的眼睛里

因为轻微,没有感应的压力
因为坦荡,不怕破碎
化身于无形

在你面前,我一步步沦陷
灵魂一次次洗礼
梦里,多少次像你一样
轻轻悄悄飘飞在广袤的天地间