



社区达人

街坊故事讲不完  
留住社区人情味  
热线电话 2834000

十余年山水间舞柔韵 公益传技艺暖人心

# 漓江畔的“柔力球爷爷”张劲柏

清晨的滨江路，漓江碧水潺潺，清风拂面。只要不下雨，周一至周五上午9点半左右，一个个身姿舒展的柔力球爱好者都会准时的在此起舞。柔力球是一项融合太极养生理念的球类运动，柔和的招式，与秀美山水相映成趣，不仅成为众多过往市民眼中的美丽风景线，更成为展示中华传统养生文化、彰显城市气质的鲜活载体。这支温暖的队伍，就是扎根漓江畔十余年的天天向上柔力球队，而带领大家乐享运动的领头人，是被不少市民称为“柔力球爷爷”的77岁退休老人张劲柏。

## ◎结缘柔力球 初心筑梦建队伍

时光回溯到2006年，一次北京出差的经历，让张劲柏与柔力球结缘了不解之缘。彼时，任职于市农业机械化服务中心的他，在北京天坛公园偶遇一众老人练习柔力球，舒缓优雅的动作、养生健体的功效让他心生好奇。上前询问后，当地爱好者热情地为他讲解柔力球的文化渊源与练习技巧，还在他体验了一番后夸赞他肢体协调性好，日后定然能练好柔力球。这番暖心的鼓励，深深鼓舞了张劲柏，也在他心中埋下了深耕这项运动的种子。

从北京归来后，张劲柏并未系统练习柔力球。直到有一日，他翻阅《桂林晚报》时，看到一则滨江路市民练习柔力球的报道，当即慕名前往加入队伍。此后，他坚持在工作之余抽空练习。通过与队友交流，他了解到柔力球于2004年前后传入桂林，最初仅在老干部群体中推广，凭借温和和养生、老少皆宜的特点，逐渐走进普通市民的生活，获得越来越多市民的青睞。

凭借不懈坚持与刻苦练习，张劲柏的柔力球技艺日渐精湛。2010年，他代表桂林团体参加南宁赛事，获得不俗成绩。虽未摘得桂冠，他心中留有遗憾，但这份遗憾也化作了推广柔力球的动力。正式退休后，张劲柏拥有充足时间深耕爱好，在2014年牵头组建了天天向上柔力球队。队伍秉持无年龄门槛、唯爱好相聚的理念，敞开大门接纳所有热爱柔力球运动的市民，只为让这项养生运动惠及更多人。

十余载深耕不辍，天天向上柔力球队始终坚持公益办学、免费教学，队伍实现了稳步发展。从组建之初的10余人小团体，如今已壮大为4个大队、70余人的大型民间文体队伍。值得一提的是，不少来桂经商的外地人士被滨江路优美的练习场景吸引，主动加入其中学习。

## ◎公益传技艺 深耕教学育新人

谈及柔力球的传承与教学，张劲柏有着自己的坚守与准则。据他介绍，柔力球系太极演变而来，蕴含深厚的传统养生文化底蕴。早年桂林的柔力球爱好者大多跟着光碟自学，悟性高的队员先行摸索，再互相交流切磋、互帮互学。如今，队伍形成了系统化的公益教学模式，搭建起基础班、进阶班等分层教学体系，因材施教、循序渐进。队内技艺精湛的队员自发担任公益老师，不计任何报酬，无偿指导新学员，对于天赋较高、学习认真的学员，张劲柏还会亲自重点指导，培育出一批又一批优秀学员，充实队内教学力量。

十余年如一日，张劲柏始终坚守教学一线。除了外出远行、照料家人等特殊情形，他几乎每天都会准时出现在滨江路教学、陪练。为了让队伍紧跟行业发展步伐，他还主动研究国内柔力球发展趋势，积极对接各地柔力球团队交流学习，引入新潮优美的动作套路，更新教学内容，让传统柔力球运动焕发新活力。“练柔力球和盖房子一样，地基一定要打牢，基础动作练扎实，才能真正练好、练精。”这是张劲柏常挂在嘴边的教学理念，也是他带领队伍稳步发展的核心准则。

暖心的氛围、专业的教学、积极的风气，让天天向上柔力球队不断吸引新成员加入，不少队员都是亲友、邻里相互推荐而来。队员孙丽梅便是经朋友介绍入队的受益者，谈及队伍与张劲柏，她满是赞誉。“张老师特别耐心细致，不管谁请教问题，他都会一遍遍示范、认真讲解、毫无保留。”孙丽梅表示，加入队伍后，她不仅学会了柔力球，身体素质稳步提升，更结识了一群志同道合的邻里伙伴，充实了退休生活，收获了积极向上的生活状态，也希望未来有更多市民加入进来，感受这项运动的魅力。



↑张劲柏(前)带领大家一同练习柔力球。

→张劲柏展示动作要领。



## ◎山水间舞柔韵 漓江边绽放城市新风

漓江之畔清风徐徐，柔力球招式舒缓灵动、刚柔并济，与青山碧水浑然一体，天天向上柔力球队的日常训练，更成为桂林一张灵动鲜活的文化名片。每日往来滨江路的外地游客、外国友人络绎不绝，整齐优美的太极柔力球总能牢牢吸引众人目光，大家纷纷驻足围观、拍照录像，记录下山水与运动相融的唯美画面。还有一些热爱柔力球运动的外地游客、旅行团队主动上前交流技法、切磋经验，更多普通游客心生好奇，想要亲身尝试体验，队员们始终热情指导、耐心纠错，无偿分享动作技巧，让外地游客真切感受到桂林市民的热情与善意。

“桂林山水本就秀美灵动，搭配韵味十足的柔力球运动，人文底蕴与自然美景相得益彰，尽显这座山水名城的独特格调。”一位来自浙江的游客说道。还有不少游客评价称：桂林不仅山清水秀、风光旖旎，市民生活也积极向上，底蕴十足，整座城市都充满温情与灵性。而柔力球这一养生运动，在漓江山水的加持下，让传统文化走出场馆、走进山水之间，向五湖四海的游客展现了中华优秀传统文化的魅力，也生动诠释了桂林健康文明、温润亲和的城市气质。

对于队伍未来的发展，张劲柏满怀期许。他表示，未来将继续坚守公益初心，狠抓教学质量、打磨队伍素质，持续推广柔力球运动，吸纳更多热爱运动、热爱传统文化的市民加入，打造一支高素质、高水平、有温度的本土柔力球队，让漓江边的太极柔韵长久流淌，让桂林的人文体育之美持续绽放。

记者周子琪 文/摄