

本报为长沙市民送上长沙太极拳地图  
湖南烈士公园、湘江风光带、贺龙体育场名师很多  
**想学太极拳，看这里**

太极拳无疑是目前国内普及最好、最受欢迎的传统武术，练习太极拳的人很多，对太极拳感兴趣的人更多。本报湖南武术发现之旅从9月底连续推出三期太极拳报道后（详见本报9月29日A34版吴式、10月12日A22版陈式、10月14日A23版杨式），引起了很多太极拳爱好者的关注，也有很多读者询问到哪里能学到太极拳。今天，我们为读者送上一份精简版的长沙太极拳地图，读者可以按图索骥，找到自己的良师。

湖南烈士公园、湘江风光带、贺龙体育中心等几大地段，都不乏太极拳名师。尤其是湖南烈士公园，在西门附近，62岁的杨式太极拳第六代传人李却非已在此教拳多年；南门大花坛旁，杨式“兄弟连”刘应文、刘应龙两位教练每天在此授拳；在湖南烈士公园纪念长廊，你可以跟陈式太极拳第12代传人邹泽群学习陈式太极拳；而喜欢吴式太极拳的拳友，也能在此找到吴式太极拳第5代传人、62岁的黄平老师。

别看这些名师都是身怀绝艺，其实他们都相当随和。记者了解到，大部分名师都是采取随到随学的教学方式。在烈士公园，跟随李却非练习杨式太极拳已5年的姚德建告诉记者：“李老师教学方法很好，根据每个人的特点和进度教拳，而且非常细致。”当然，习武者旨在强身健体，如果你动机不纯，也不排除吃闭门羹的可能，教陈式太极拳的邹泽群便告诉记者：“我带学生要看眼缘，争强好胜的人我不收。”

■记者 刘涛 实习生 周怡佳



总第16期 太极拳④太极地图

鸣谢：湖南省体育局、湖南省武术协会  
关于太极拳的更多内容见华声论坛《湖南武术发现之旅总帖》<http://cs.voc.com.cn/thread-222320-1-1.html>



李却非教授太极拳。

