

## 陳玉雲和她的太極拳舞班

### 序言

葉郁寧

陳玉雲有著令人羨慕的好身材，很多人問她，如何保持這樣美好的身材，她的回答是跳太極拳舞，再問她太極拳舞是在哪兒學的，她說是自己在 Video 上面學的，這需要相當大的耐力與毅力，要一遍又一遍的不斷練習，不但自己要熟練，還得要會教別人，這樣的才藝，應該和別人分享，因此她開班教學，完全盡義務，每期平均有學生二十餘人，中外皆有，他們也為華聯會的晚會提供了不少精彩的節目，最有名的是他們的扇舞，那開扇與合扇的“啪啪”聲，很能振奮人心，我們很感激陳玉雲為社區帶來如此優質的，有利身心的活動。以下是陳玉雲的自傳。



陳玉雲太極拳舞班的代表作 - 扇舞 (楊承傑攝)



老外也喜歡元極舞 (楊承傑攝)



太極拳舞班正在做暖身運動 (楊承傑攝)

## 自傳:

陳玉雲

我是陳玉雲(Susie And),搬來LW已快十年了。23年前,我因身體不好以及我的孩子們多已長大,才開始學習太極拳。半年之後我就覺得自己身體有很好的近步。我的朋友們要求我教他們。從此後我就很認真學習有關太極舞,然後很快樂的教我的老朋友們。

20 多年來,我一直在不同的地方教太極拳。我很高興而且很認真的在分享我所有的領會。我搬到 LW 後馬上就去 Recreation Department 告訴他們我可以免費教課。他們很樂意的替我安排教室。這一來我就在這村裏教太極舞快十年了。

太極舞不只帶來我的健康快樂,也帶給很多同學們快樂健康。我們的年齡多在七十以上了,但我們仍然能夠跳很多不同的太極舞。偶爾我們也會上台表演,傳揚我們中國文化。我很感謝華人聯誼會對我多年來的支持。

明年七月二十一號,我們會在 clubhouse 5 辦 十周年 Recital 。希望大家能夠來支持我們太極舞團隊。謝謝!

Susie