

9岁娃每周习武,六旬老人每天练武6小时……
椒江全民健身风潮里怎能少了中华武术文化

就等你了!这43个武术站点都有老师头指点

1 魅力麒麟鞭,舞出好风采

57岁的武术爱好者包秋云,隔着老远就能让人循声“锁定”他,因为那一声声清脆的炸响。

包秋云手腕翻转,手中的铁链鞭如银蛇般上下摆动,每甩一下,都发出一声如鞭炮般的响声。他手中的甩鞭又称麒麟鞭,因为动作潇洒,又可增强肌肉力量,如今受到许多中老年人的喜爱。

“当时看到有人在舞麒麟鞭,甩得非常精彩,再加上动作很漂亮,就对它有了兴趣。”包秋云笑着说,他有九节鞭的基础,一直都对软兵器很是喜爱,当即产生了想学的念头,在与对方的聊天中,更加坚定了自己的想法。

于是,包秋云拜对方为师,正式踏上了学习中华麒麟鞭的旅途。“中华麒麟鞭由四部分组成,鞭把、鞭身、鞭袖、鞭梢,通过鞭把发出暗劲,传递到鞭梢上,使得鞭梢和空气摩擦发出声音。因为麒麟鞭比较长,像我这根差不多有2.5米长,个子小的人甩动起来都很困难,更不用提看准时机发力甩出声音,真的很难。”

麒麟鞭作为一种需要全身发力、

高

度协调的“功夫”,学习难度高。包秋云的师傅——中华麒麟鞭台州第二代传人王康华,一开始以为他会半途而废。出乎意料的是,包秋云不仅没有放弃,反而愈发认真学习,没过几个月,就开始甩得有声有色。

“跟着师傅学过麒麟鞭的人不在少数,但很多人放弃了,目前就只有师傅和我掌握了麒麟鞭。”包秋云说。

包秋云日复一日练习麒麟鞭的身影,让越来越多的人关注到这项不常见的传统武术。“每次我在广场上练习,都会有人停下脚步给我拍照,还会询问我麒麟鞭的用法。大家都没见过,觉得麒麟鞭很新奇。”包秋云满脸笑意地向记者展示了手机中的各种视频和照片,都是不同的摄影爱好者为他拍摄的。



无论是晨光熹微,还是夕阳西下,漫步在台州市民广场上,随处可见运动健身的人群。他们跃动的身影与明媚的阳光相得益彰,形成一幅美丽的画卷,让市民广场处处洋溢着朝气和活力。

其中,一群身影格外引人

注目:刚劲有力的心意六合拳、柔

中有刚的太极拳、灵巧敏捷的麒麟鞭……这些在师傅指导下认真学习一招一式的武术爱好者,为全民健身潮增加了“传统”元素。

2 练武练出好体魄

虽然有学习九节鞭的基础,但是包秋云一开始的训练过程谈不上顺利。

“我第一次上手练习的时候,鞭子就打到自己了,挺疼的。后来打到手、头、脚踝、小腿是常有的事,我记得有一次鞭子猛地打到手,当场就出血了。”包秋云说,因为经常受伤,家里人劝他放弃麒麟鞭,去学习其他更为安全的武术项目。

但包秋云在深思熟虑后,还是决定坚持下去。“我学习武术这么多年有自己的原则,那就是一旦开始做一件事情就要把它学会学精,对得起自己也要对得起师傅,更何况我想和师傅一起把麒麟鞭传承发扬,让更多人认识接触麒麟鞭。”

抱着将麒麟鞭发扬光大信念的包秋云,除了日常训练外,将更多的时间和精力都放在了麒麟鞭上,每天坚持甩鞭500下,练到手臂酸痛也不停下。功夫不负有心人,几个月之后,包秋云已经将鞭子运用得灵活自如,上翻手、下翻手、里翻手、外翻手、甩手鞭、缠脖鞭等各种招式信手甩来,而他的身体也越来越健康。

“我之前的身体不太好,自从练武后,每天坚持运动,我的身体素质越来越好。”感受到运动带来的好处后,包秋云希望可以带动更多的人加入到学习中华武术的队伍中来。“就像练习麒麟鞭,对三高及肩周炎、颈椎病的改善效果是很明显的。”

同样在习武中强健了体魄的还有武术爱好者陈凤珠,她身姿矫健、精神矍铄。“我之前受过伤,腰椎和膝盖都有点小毛病,但是后来开始习武,身体明显好了很多,大家都不相信我已经60岁了。”陈凤珠解释,作为老年人,想要身体健康,一定要有适当的体育锻炼、良好的精神状态以及保持一定的社交。

“学习武术恰好囊括了这些内容,所以我的心态越来越年轻,人也变得洒脱起来了。”陈凤珠告诉记者,她无论刮风下雨,每天都会花费6小时在练习武术上,“当你投入并沉浸到武术中时,你就会发现对喝酒、打麻将这类活动完全提不起兴趣了,每天早睡早起早锻炼,琢磨如何精进自己的功夫。”

解,“心意六合拳讲究的是人的整体发力(包括上、中、下三节即手臂、腰和腿),要做到上身舒展自然,下肢稳健。”

陈凤珠从小和其他女孩子不同,对武术情有独钟。2017年,她经朋友介绍,认识了当代心意六合拳名家李泐波先生,并在李泐波先生指导下开始学习河南尚明心意六合拳。

除了强身健体,陈凤珠在练习心意六合拳中更是得到了心灵上的平静。“现在很多人都有些浮躁不安,但是我因为要练基本功,经常要站桩冥想,时间长了心里就什么杂质都没有了,这也是武术的魅力所在。”

为了让更多人能接触到中华武术,强身健体,在椒江区体育局和民政局的支持下,椒江武术协会在椒江设立了43个站点,帮助市民学习武术和锻炼身体。

“椒江除了市民广场,还有中山广场、区青少年宫、东山公园以及多个街道社区和老年公园,都设置了站点。不同的站点有不同的师傅传授武术,比如陈氏太极拳、双节棍、心意六合拳/剑等多种传统中华武术。”椒江武术协会的秘书长丁兆盛介绍,每天早晨6点到8点,各站点都会有师傅在场,感兴趣的市民们可以过来学习跟练。

记者了解到,目前到各站点学习的人,既有老年人,也有不到10岁的孩童。其中,9岁的周敬淇让包秋云印象深刻。周敬淇是市民广场站点的常客,自从看到站点几位师傅的拳法,周敬淇就对中华武术产生了极大的兴趣。如今,他每个周末都会在家长的陪同下来练习五步拳。

3 希望中华武术能不断传承下去

“他年纪虽小,但是学习武术很认真,从不抱怨,做起动作来有模有样的。”包秋云说,中华武术是传统文化的灿烂明珠,刀枪剑棍各有千秋,希望能有越来越多的人参与进来,将武术传承下去,同时提高体育健身意识,让自己的生活更健康。