

黄龙洞有个武痴 天天授课 风雨无阻 她说只为了让更多人习武健身 刘春晓:存初心 扬武术

□本报记者 朱郑远

在前不久结束的台州·中国国际武术节上,涌现出了一大批新生代的武术爱好者,其中好多位金牌小选手都来自杭武春晓段位考试点。此次杭武春晓段位考试点有24人参赛,获得了80金8银1铜的好成绩。如此优异的成绩离不开一个人——杭武春晓考试点主任刘春晓。

早晨7点多,记者来到杭州黄龙洞广场,一群武术爱好者正随着悠扬的音乐演绎着太极的奥妙与精彩。其中还有不少孩子有模有样地跟着比划,一招一式特别认真。而在队伍的最前方,一身红色练功服、英姿飒爽的带队老师显得格外显眼,她就是今年已经62岁的刘春晓。

刘春晓,武术七段,她的名头有很

多:国家高级社会体育(武术职业)指导员、浙江省武协涉外功勋B级教练、浙江省武协A级资深裁判、杭州市武术协会副秘书长……从初中毕业就开始习武的她与武术结缘已经有45个年头,曾多次参加国际传统武术比赛,获得金牌80多枚。

刘春晓说,一开始练武是因为好玩。初中刚毕业那会儿,她在温州老家当代课老师,空余时间多。有一天,她看到陈式太极拳传承人刘峰老师正在练拳,感觉很有意思,就跟着他学了起来。随着习武的深入,她越来越喜欢武术这个项目。除了练武术基本功、飞云拳、练步拳、初级剑等,她还先后向多名武术名家学习及自学各种武术套路。

刘春晓告诉记者,习武很重要的一

点就是不能三分钟热度,必须持之以恒地坚持下去。“我跟随第一个老师刘峰学了一年的拳,他是一个传统的武术人,心中除了武术还是武术,对我特别严格,习武的过程比较枯燥也很辛苦,每天都要早起练功,四季如一日。”习武不仅使她身体素质得到了根本的改变,也使她的性格变得更加有毅力有担当。

为了传承和推广武术,让更多的人受益,刘春晓逐渐开始向学生传授拳术。每天早上,她都会在杭州黄龙洞广场传授武术(下雨则改在黄龙体育中心体育场),前来学习的学员从4-5岁的幼儿园小朋友到80多岁的耄耋老人,各年龄段都有,她会根据不同的人群合理安排学习内容,一年四季风雨无阻,每天教学一上午。为响应国家“武术六进”号召,刘春晓还每周定期到杭二中、杭十五中以及街道社区上武术课。

刘春晓坦言,教授武术最大的愿望就是希望学生能通过习武改善体质和精神面貌。现在的少年儿童往往因为学业压力重,又缺乏锻炼,导致弓腰驼背,肥胖症、多动症、缺乏毅力、抵抗力低等问题,她为此感到非常痛心。而传统武术是中华民族的优秀文化遗产,习练传统武术,尤其是太极拳,除了能自卫防身外,还能强身健体、修身养性,也能改变不良生活习惯、增强抵抗力。

就读于杭二中的潘晟,跟随刘春晓



学武已经6年。当年那个体质瘦弱,走起路来耸着肩没有精神的小男孩,已经成为德智体全面发展的高材生——不仅获得宋庆龄奖学金,而且成为杭州市武术协会的一名传统武术教练员,学校的武术社团负责人。

“桃李不言,下自成蹊”。随着刘春晓武术的日益精深,教学经验也越来越深厚,五湖四海前来求学、交流的人络绎不绝,一些海外武术爱好者也慕名前来。其中,跟着刘春晓学武的DE JING(德国)在此次台州·中国国际武术节就获得武德风尚奖,这让刘春晓颇感欣慰。在她的培养下,2010年以来,已经有学生240多人,1100余人次参加各类武术比赛,获金牌2300多块。



曾经体弱多病偶遇高手拜师学艺 左振华:坚持不懈练出南拳冠军

9月举行的2016台州·中国国际武术节的比赛场上,一位头发乌黑、身材精瘦的中年男子引起了大家的关注,一套虎虎生威的江南船拳被他打得格外生猛。

这位中年男子名叫左振华,今年55岁,海宁马桥人,在海宁自来水公司工作。他在本次比赛中参加了三项全能项目,并在杨式传统太极拳(27式)及船拳(南拳)比赛中获得了金牌,同时在56式太极拳及42式太极剑比赛中获得了铜牌。

两金两铜的成绩足以让人骄傲,但若左振华自己不说,谁也不会想到这位看着比实际年龄年轻许多的武术达人曾经是个体弱多病的少年。他今天的成就是42年坚持不懈换来的。

12岁以前,左振华是个经常感冒发

烧的孩子,个子小小的,身板瘦瘦的,学习成绩很好,但体育成绩、身体素质不如人意。

为了提高体质,左振华在老师的建议下加入了校田径队,跟着队友们一起练习。那时学校的体育设施不如现在,甚至连正规的跑道都没有。为了练习,左振华就和队友们在乡间的田埂上练习跑步。乡间的田埂很窄,所以要想在上面练习跑步,还真不是那么容易。

有一次,左振华和队友们一起奔跑在田埂上。可能因为前一天下过雨,田埂比往常更湿滑。左振华跑着跑着,突然脚下一滑,一头栽进了水稻田里。身上的疼痛和心里的害怕让左振华不由得有些退缩。

“不能放弃。既然其他人都行,那为什么我不行呢?”凭着这股不服输的

心气儿,左振华拍拍泥土,重新上路。

就这样,经过一年多的训练,左振华的体质提高了许多。在第二年的校运动会上,他取得了60米短跑男子第二名的好成绩。而到了初中,他又参加了校篮球队,一直坚持体育锻炼。

真正接触武术则要从10年前说起。那时,左振华经常早起去爬西山。有一天,他注意到了一位老人。老人头发已花白,穿着一身太极服,心无旁骛地打着太极拳,动作行云流水,一气呵成。左振华被吸引住了,他在一旁仔细观察着老人的动作,手脚也不由自主地模仿起来。之后的几天,左振华每天准时“报到”。时间一久,左振华干脆就拜这位名叫陈虎根的老人为师,学习太极剑、太极刀、太极拳和江南船拳等。

练武的人讲究早起,无论风雨。左振华练习武术后,每天4点半准时起床,洗漱后就去西山公园、南关厢等地跟着陈虎根老师练习。左振华也会有想偷懒的时候,特别是冬天的早上,起床有些吃力。每每这种时刻,左振华都会像12岁那年鼓励自己重新在田埂上奔跑一样,对自己说:既然选择了就不要放弃,不然多可惜。

正是这样的坚持让左振华的身体变得越来越硬朗,也越来越健康。他表示,学习武术不仅仅停留在形态动作上的依葫芦画瓢,每一招每一式的力道掌握非常重要。“要将招式打得行云流水,没有长年累月的练习是不可能做到的。”

(通讯员 胡雯矜)