

1990年,她在杭州成立了第一个木兰拳辅导站,20多年带出万名弟子,她是省内为数不多的第一批一级社会体育指导员

黄巧瑛的木兰情缘

□本报记者 奚源

“喜欢在西湖边,特别是在杭州市青少年活动中心正门广场健身的市民,没有不认识黄巧瑛的。每当她带着一群人操练木兰拳、木兰扇、木兰剑的时候,周边总是会有一大群人围观,甚至连交班休息的青少年活动中心保安,都会去瞅一眼。”

因为自己的爱好,将木兰拳从上海滩带到西子湖

当记者见到黄巧瑛的时候,她正认真地指导着她的学生进行三八妇女节表演的排练,以至于记者打了数个电话联系她都没有听见。看到记者后,她略带歉意地笑了,“实在不好意思啊,每次排练的时候老是会把电话丢在一边。”

谈到自己与木兰拳的缘分,黄巧瑛打开了话匣子。“1988年,我偶然看到木兰拳的录像带,觉得这拳种太美了,加上自己从小就喜欢运动,就利用工作之余,去上海向木兰拳的创始人、上海木兰拳协会会长应美凤女士学习木兰拳。”经过了一年多的学习,黄巧瑛将这种集运动与优雅于一身的拳种从黄浦江畔带到了西子湖畔。“因为当

时在铁路系统工作,坐火车比较方便,所以一有空就跑上海。”就在这一来一回之中,架起了杭州与上海的木兰拳文化之路。

经过了一年多的学习后,黄巧瑛开始在杭州传播木兰拳。开始,她就是在当时的少年宫广场上进行练习和教学。很多往来经过的人,看到了伴随舒缓音乐起舞的木兰拳,感到很新鲜,渐渐地来学的人也越来越多,甚至还吸引了很多来西湖旅游的外地游客。看到这么多人喜欢木兰拳,黄巧瑛决定要立门派、教徒弟,在1990年,她成立了第一个木兰拳辅导站——西湖区木兰拳辅导站。木兰拳运动也正式开始在杭州传播开来。

推广全民健身,做好社会体育指导员工作

除了杭州市木兰拳协会、杭州市排舞分会主席的身份外,黄巧瑛还是浙江省为数不多的第一批一级社会体育指导员。在杭州,只要是会打木兰拳的人,几乎都接受过她的指导。

在上世纪90年代,老百姓的业余生活并不丰富,打法多样、配饰漂亮的木兰拳很快在女性当中传播开来。“那时候,只要音乐在少年宫广场上一响起,所有人都会围过来,就连原本在跳迪斯科的都不跳了,争着要学木兰拳。”黄巧瑛说,刚开始自己还能带班上课,很快,慕名赶来上课的人太多,整个少年宫广场不得不分成四五块方阵,学员都是按号子站队的,“人太多了,多到连名字都记不全。自己教不过来,我就在每个方阵队伍里挑选出几个悟性较高的,对他们进行额外培训,让他们

当分队的老师。”

据不完全统计,现在杭州城里,由黄巧瑛直接教授的弟子不下万人,而那些徒弟徒孙更是多得不计其数了,年纪最大的已经85岁高龄。“我现在年纪大了,实在没有精力天天去教别人,每天早上还是会去少年宫那边逛一逛,主要还是靠年轻的站长们。”黄巧瑛说,木兰拳协会在杭州有近40个站点免费教学木兰拳,遍布各大城区的街道社区。每个站的站长起码都是二级社会体育指导员,其中还有二三十位一级社会体育指导员,不少学生从年轻时跟着自己练拳,到现在自己也当奶奶、外婆了。“我们每一个社会体育指导员都发挥着自己的作用,他们有一股凝聚力,这对推广木兰拳项目是很重要的,那些经常来参加的老人们都曾感叹:把这当成一个家!”



紧跟时代,将木兰拳运动继续推广下去

现在社会发展和城市生活的节奏都很快,年轻一辈人当中已经很少有愿意学习木兰拳运动的。说到这个现状,黄巧瑛觉得事在人为。“其实这只是年轻人还没有充分了解到木兰拳的好处,这项拳种融合了中国武术的刚健和健美操的柔美,运动效果非常好。虽然现在木兰拳爱好者多以退休老人为主,但我更希望年轻人也可以来感受这项运动的魅力,而且我相信这样的年轻人将来会越来越多。”

之所以如此有信心,黄巧瑛觉得这和她之前普及木兰拳运动的过程是一样的。当初从开始普及到1994年杭州市木兰拳协会成立,分站也增加到了40个,遍布杭州市的各个城区。有了广泛的组织和参与人群,黄巧瑛付出了很多

心血,但收获是显著的。后来,她又带领弟子相继在中国香港、中国澳门回归的日子里,用精彩的木兰拳表演,庆祝这些历史性的时刻。包括从2000年开始,参加西博会的游行和演出活动,成为西博会上最受欢迎的节目之一。这些都是黄巧瑛坚持不懈的结果。

如今,年事已高的黄巧瑛基本不再专门开班带徒弟,用她的话来说“心有余而力不足”,但依然会巡回全省各地的木兰拳协会传授技艺,或者担任一些木兰拳项目比赛的裁判长。“只要自己还能教得动,多教一个都是好的。”她希望,能用自己有限的能量,给所有喜欢运动、喜爱木兰拳的人一些帮助,让这个世界多一分健康和快乐。

链接》》》

木兰拳是由上海市木兰拳协会会长应美凤老师经过近二十年的潜心研究创编而成。它将太极拳基本功,气功要领,武术技巧基本功,体操基本功及舞台艺术造型有机结合,以吐纳之道和阴阳二气合理运动为理论依据,动静结合,在动的过程中,让思想随着优雅的音乐意守拳路而自然入静,从而达到防病、治病,延年益寿的目的。实践证明,它对腰腿痛、关节痛、心脏病及失眠等病症有一定的预防和辅助治疗作用,对减肥以及对中老年妇女的体形健美更有显著功效。



日前,温岭市武术协会举办的武术嘉年华走进泽国,市武术协会和泽国、大溪、新河、松门等14个镇(街道)选送了19个节目、共700多人参与表演。武术嘉年华活动是该市武术协会的一个品牌活动,由市体育局和泽国镇政府共同主办。

通讯员 方福林 文/摄

武林风

温岭市武术协会获首批县级“浙江省先进体育社团”称号

近日,浙江省体育总会2015年先进体育总会和体育社团进行表彰。这是浙江省先进体育社团创建工作首次在县市区开展评比,全省共4个县市区获“浙江省先进体育社团”称号,温岭市武术协会榜上有名,成为首批成功创建省级先进体育社团的县级单位,也是台州市唯一获此殊荣的县级单位。

温岭市武术协会自2013年9月创立以来,不断创新工作机制,活动频繁,成绩突出,现有会员5000人,武术

分会12个,成为全市会员人数最多、影响力最广的民间社团之一。每年,温岭市武术协会在全市开展各类大型武术交流和展示活动,其品牌活动“送武术下乡”至今已经走过27站,将武术文化延伸至各个村、镇,成为我市最接地气、最深入百姓的赛事活动之一。

此外,武术段位工作更是得到省武术协会的肯定,温岭武协的成功经验被作为典型予以推广。

(通讯员 裘一起)