

太极练到加拿大 练拳不忘赞杭州

天下学武之人皆是一家人

□本报记者 朱郑远

上个月,家住杭州的杨式太极拳第六代传人刘月兰,受邀远赴加拿大温尼伯开展为期近 20 天的太极拳培训。将这项中国的古老武术带到海外发扬光大。

此次邀请十分偶然,还得从刘月兰的弟子洪霞说起。洪霞从 1997 年开始和刘月兰学习太极拳,直到 2007 年洪霞移民至加拿大方才告一段落。到了加拿大以后,洪霞依旧没有放弃太极拳的练习。有一次,她在温尼伯的公园里练拳时,一套杨氏 85 式太极拳打完,身边已聚集了许多看热闹的外国人。他们纷纷向她伸出大拇指,还有许多外国友人要求她再练一遍给他们欣赏。

想不到外国人这样喜欢中国的太极拳,洪霞欣然答应了。当她练完第二遍时,身旁围观的老外更多了,还纷纷要求洪霞做他们的教练,教他们练习太极。经不住软磨硬泡,洪霞便带着附近的邻居和同事开始练拳。

太极拳不仅是武术,还是健身术、养生术,尤其是作为一种医疗辅助手段很有效。为了让外国友人更加了解太极拳,洪霞萌生了将老师刘月兰请来指导的想法。她和同在练拳的小伙伴一商量,大家一致同意。

在他们的邀请下,今年 10 月,刘月兰远赴海外,开始了她的加拿大教学之旅。

刘月兰初到温尼伯的时候,立即发现了洪霞他们在练拳中存在的一些问题。在加拿大的十几天里,刘月兰主要从拳理与拳法开始,由浅入深反复示范与讲解,使得学员更快更好地掌握了杨式太极拳的要领,教学场面十分热闹。

刘月兰告诉记者,外国友人对太极拳的热情非常高,每天一下班就会开始练习,而且每天练习武术的时间一般在 3 小时左右。Oleh 是练拳队伍中年纪最大的武术爱好者,今年 68 岁。尽管精力不如年轻人,但他是队伍中练得最认真的人,不仅每天准时出现在练拳地点,每个动作和姿势都会不断地练习,争取做到最标准。

虽说是教武术和太极拳,可在课上,刘月兰少不了要介绍中国的文化。“我给学生们介绍的城市,除了北京外,第二个城市便是杭州。现在杭州刚举办了 G20 峰会,在国外的知名度也很高,他们也一直想看一看西湖美景。通过这样的一次海外教学,可以很好的让海外华人和外国友人都



深入了解一下中国文化。”

私下里,刘月兰和学生更像是朋友,很多加拿大人都向她要了联系方式,表示休假的时候一定要到杭州来找她,请她当导游,欣赏这个美丽的城市。离开前,教学点的学员一致希望刘月兰明年再来温尼伯,为他们讲授太极拳的奥秘,还笑言“天下学武之人皆是一家人”。



崇文尚武造就少年“黄飞鸿”

金华长山小学习武育人不忘初心

“

在 10 月底结束的“东城杯”金华市婺城区第四届传统武术比赛中,长山小学脱颖而出,拿下了团体第一名、个人单项也获得了 7 枚金牌。这所乡镇小学,坐落在历史名将朱大典历史遗迹旁,里面有一群为武术着迷的孩子们。

”

小学习武 全靠缘份

崇文尚武之风在长山乡长久流传。长山小学是从 2013 年开始尝试武术特色教育的。现任校长郭建君说,走进校园,经常可以听到老师孩子们对学校当初找武术教练的往事,而郭建军则一言概之:“我们学校学武术就是因为一个缘。”

“今天学校里出现了这么多武术冠军,都要感谢金华伏羲武馆的负责人余立双,她在得知我们学校缺少武术老师后,主动派遣专业武术教练过来支教,一直坚持到现在。这也许就

是习武之人的‘义’吧。”说起这一切,郭建君非常感慨。

学校从孩子们练习武术操开始,如今习武氛围已经非常浓厚,随着硬件设施的改善,学校还要专门给孩子们开辟一个练习武术的场馆。

郭建君说,孩子们对武术是真心的热爱,过去由于硬件限制,只能到校外借场地,条件很简陋,可是孩子们却乐此不疲,每日往返还是很开心。



习武也是为了育人

客观来说,传统武术并非一个时髦的项目。中国的武术博大精深,看重的是个人的修为,需要的是耐得住寂寞的苦心孤诣。但郭建君说,学校也正是看重传统武术的特色,才推广给孩子们。

“这次拿到武术冠军或者表现出色的孩子,平时成绩都是顶呱呱的,事实证明习武也是一个育人的过程。”

这次比赛表现出色的叶盈和徐若楠虽然还是六年级的小学生,但她们早已身经百战了。

叶盈说,她不但参加了区里的比赛,还参加过第十届浙江国际传统武

术比赛,那届比赛,学校的孩子们也捧回了 9 枚金牌。不过看着自己的获奖照片,小女孩却非常淡定。她说,学武术并不是为了拿金牌,而是希望学到点真本事,开阔视野。

徐若楠说,学武术确实很苦,有时候一个基本动作要练很多遍,有的基本功也很枯燥,可是坚持下来了,就觉得收获特别多,“让我学会了静下心来做事,这让我在学习上都获得了很多益处。”

两名女孩都希望能在进入中学后继续学习武术,让武术伴随自己的一生成长。