

发廊老板也是咏春高手 习武做人成就五冠王者

《叶问》系列电影,让咏春拳成了众人追捧的功夫。在绍兴市越城区东双桥脚,有一家理发店叫做南洋发廊,店主非常喜欢这门功夫,并为之痴迷练习,还经常参加比赛,屡获殊荣。他就是裘郑兴。

误打误撞结缘咏春

这门起源于清朝中晚期广东佛山的南派武术,以“动如风、站如钉、重如铁、轻如叶,守之如处子,犯之若猛虎”扬名,素有“拳之有形,打之无形”之说。咏春拳经叶问宗师传于世界各地,成为世界上最有影响力的拳种之一。

54岁的裘郑兴,自10年前观看了由功夫明星李小龙舞动的一套双节棍后,便自费购来《李小龙双节棍自学规范教程》书籍和碟片,尝试自习。后来听说练咏春拳动作简单,刚柔并济,气力消耗量少,很适合中老年人茶余饭后养生,就在家自制了一个简易木人桩,模仿咏春拳练习。

2015年,机缘巧合之下,裘郑兴拜绍兴市武术协会顾问刘振江为师,慢慢地由偷师学艺变成了正规的武术练习。虽

然师傅非咏春出身,但裘郑兴还是从老一辈民间武术人那里,学到了习武之人对武德和人品的追求,更加深了对中华武术的理解。“师傅常常告诫我,学武首先在于修为,只为强身健体,不为欺负弱者。”裘郑兴说。

学武艺礼推广咏春

自从裘郑兴练习了这套南派拳术,并在东双桥旁开起一家咏春拳健身馆,咏春拳的身形、步法逐渐被人们熟悉了起来。裘郑兴介绍说,练咏春有着一套非常讲究的礼仪,抱拳需要左手在上,右手在下,反之则是诅咒对方;向对方鞠躬时,眼睛要时刻注视对方,头只能低到15度的角度,以防对手突然袭击,保证自己能够快速作出反应。

说起练咏春拳的精髓,裘郑兴说,首先要放松关节,让全身保持灵活,才能在发力时做到四两拨千斤;其次是摆正心态,咏春拳最重要的第三套拳标指,练的就是人的思想,意指做人要向远处看,不要囿于眼前的利益得失。他举例说,李小龙当年也是练咏春拳的,功夫好自然

是毋庸置疑,但有一次他在片场和导演探讨问题时,发生争执后竟然动起了刀子,说明了他的心境还不够平和开阔。一个人如果对自己的武行还没有修炼到位,那就表明他还达不到练咏春的最高境界。

交流比赛终成“五冠王”

裘郑兴平日里忙于理发,洗剪吹烫技术堪称一流,曾获得过绍兴市最佳化妆与发型设计奖项。工作之余,他便会穿起一套休闲运动服饰,腰系一根功夫绶带,以极速凌厉的招式,眼花缭乱的動作转换,给理发的顾客现场表演一段武术助兴。

临到有事外出参加比赛,他总是先在微信朋友圈里通知老顾客:“本人因要外出参加武林大会,如需剪发请提前几天来店,以免比武后被高手打趴或者致残不能为您服务。”

裘郑兴数次代表绍兴市的体育协会到台州、诸暨等地比赛,打败过不少的武林高手。像今年举行的2016年台州·中国国际武术节上,他一举囊括个



人全能、男子防身术4段位套路、九节鞭、二节棍、叶问系标指5项比赛的第一,颁奖拍照时,那感觉真像是“泳坛飞鱼”菲尔普斯一届奥运会上狂揽了“五冠王”。

(通讯员 顾鹏程)

每周每班开设武术课,还有专业教练来指导 温州沁园小学传承中国功夫

近日,全国武术进校园活动暨温州市沁园小学止戈武馆开馆仪式在沁园小学运动场上拉开序幕。沁园小学将特色武术课程与运动会相结合,为这个冬天的校园运动会注入了一股独特的东方力量。

温州市武术协会李志荣主席为止戈武馆授牌。他说,武术进校园这个活动,近20年来一直在推广,沁园小学崇尚“心仁行礼”,武馆的开设既促进学生强身健体,又能教育学生心怀仁和。仪式之后,沁园学子以及温州武术协会的各位师傅为师生带来精彩表演。

由沁园小学全体学生带来的开场表演——集体千字文武术操,先声夺人,一下子将全场气氛推向高潮。整齐划一的武术动作配合着孩子们铿锵有力的千字文诵读,不禁让人赞叹中华文化的博大精深。之后的“旗开得胜”集体舞旗项目则刚柔并济,一面面旗子如同赤焰,在寒风中燃起对胜利的渴望。而最让全场沸



腾的要属武术高手的刀术、太极拳、南拳、剑术等表演,场上的孩子和家长代表看得满腔热血,掌声不绝于耳。

据悉,沁园小学每周每班开设一节武术课,并聘请专业武术教练为孩子们

进行系统化的训练,让孩子们在紧张的文化学习之余,强健体魄,做到习武强身,修德明礼。这与该校的育人目标——做一个有国学根基与国际视野的人息息相关。

(通讯员 全力)



国内拳友聚温州共话「叶式太极拳」
□特约记者 程满满

温州自古尚武,民国时期,走出了多位武术大师,“叶式太极拳”创始人、全国第一家以太极拳命名的武术团体“武当太极拳社”的创办人叶大密先生就是其中一位。

近日,温州市叶式太极拳研究会、温州大学体育学院与叶大密太极文化发展同盟在温州大学共同主办了一场“叶大密太极文化发展论坛”,在庆祝武当太极拳社成立90周年的同时,纪念这位武学大师。来自上海、苏州、杭州、宁波、嘉兴、台州、金华等地和温州各县(市、区)的百余位叶式太极拳传人在会上围绕叶大密太极文化的挖掘、传承和发展等问题踊跃发言,不少老拳友吐露了他们漫长“拳龄”中的体悟。

近年来,一股学拳之风在叶大密故里文成悄然掀起。据文成县叶式太极拳研究会会长雷加浩介绍,在研究会与文成县政府的共同努力下,“太极进机关、社区和学校”等活动持续开展,叶式太极拳已成为文成县居民健身锻炼的第一大体育项目;文成县叶式太极拳研究会聘请叶大密之子叶绍东为总教练,发展会员300余人,举办培训班十多期,学员已达600余人;今年6月,文成故里树立叶大密铜像;公阳“东方太极小镇”正在全力打造中;叶式太极拳申报温州市非物质文化遗产……

无根之木,难以参天,温州武术协会会长李志荣认为,武术与其他传统文化一样,欲要发展,首要“寻根”。李志荣表示,近些年,叶式太极拳在各地发展势头虽较为良好(仅温州叶式太极拳传承人就有数千之众),但由于组织过于分散,始终无法在国内造成浩大声势,因此,借武当太极拳社成立90周年庆典之机,由温州叶式太极拳研究会发起,促使全国各地的叶式太极拳社结成同盟会。“今后每年由各理事单位自行申报,‘一年一会’,长此以往,叶式太极拳必将大有发展。

近日,台州椒江中山小学“太极小精英队”在区妇联举办的一场慈善义卖活动上大展身手,引得在场市民连声叫好。

据了解,这批学生参加太极拳习练只有短短半年或一年时间,曾参加2016台州·中国国际武术节,其中陈雅曦荣获4金1银,个人全能奖第5名的好成绩,郝家馨斩获3枚金牌并夺得台州唯一一个全能第一名。

该校组织学生参加校社团的太极拳运动,不仅让学生强身健体、修身养性,旨在磨砺学生坚韧不拔的顽强意志,培养学会坚持不懈的拼搏精神,让民族文化在校园里得到传承与延续。

通讯员 陈宇 文/摄