

武术世家里的“将门虎女”

2016年宁波市传统武术大赛日前在奉化举行。开幕式上,40位“奶奶级”太极拳爱好者在太极拳、太极剑节目《万里长城永不倒》中充满精气神的表演,让观众印象深刻。

今年54岁的石磊是奉化当地著名的太极拳教头,也是这支名叫晓蕾太极队的团队教练。每周大部分时间她都在教别人学拳,奉化老年大学和社区学院都留下了她矫健的身影。带着晓蕾太极队的成员练习太极拳更是她生活中的一项重要内容。

“那时候发现身边的不少姐妹身体不太好,就开始带着她们练习太极拳。”在石磊的带动下,奉化岳林广场上练习太极拳的人慢慢多了起来。今年60岁的周群跟石磊练习太极拳已经10年了。“以前哮喘很厉害,经常发作,练习太极拳一两年后就没怎么发作了。”

石磊说,练武健身的效果在他外公身上体现得尤为明显。他外公朱国福是著名的武术家,曾是中国武术界大名鼎鼎

的人物。朱国福从小体弱多病,12岁时身体状况极差,不能多吃饭,也不能多做事。无奈之下,家里人带他去当时有名的马玉堂先生那里学习形意拳。练了几个月后,石磊外公的身体开始康复,从此他与武术结下不解之缘。1929年,朱国福进入南京中央国术馆任职并担任教务处长,教授形意拳,开设拳击课,为国家大力培养武术人才。他是第一个在中国引进和发展拳击运动,第一个用现代观念开展搏击训练教学的武术家,被誉为“中国拳击之父”、“中国搏击之父”。

“我外婆和妈妈都会打太极,我们家是武术世家。”石磊说外公去世时,她才四岁。5岁那年,妈妈开始教石磊学拳。“也没刻意学,那时候纯粹是闹着玩的,妈妈教了两套外公编的武术套路,一个叫‘满江红’,一个叫‘蝶恋花’,到现在我还记得。”

外公去世两年后,石磊跟着爸爸妈妈从重庆来到宁波鄞州,她爸爸忙于皎口水库的修建工作,妈妈则在职工子弟

学校担任老师,石磊就在妈妈的班里上课。“妈妈开设了武术特色班,那是上世纪70年代,我们少儿武术队经常去各县(市)汇报演出,表演的武术节目经常获奖。”

见石磊喜欢武术,妈妈便想把她送到武术队深造,可惜当时宁波还没有武术队。后来她们听说邱隘一所小学的体育老师组建了武术队,石磊便去拜师学艺,吃住都在老师家里。大概花了一个月时间,她学会了一套拳法、一套剑术和一套刀术。

从奉化中学高中毕业后,石磊在一家丝绸厂工作,三班倒的工作十分辛苦,她一度停止了武术练习。不过在妈妈的带动下,石磊重拾旧好。“妈妈退休后经常锻炼,那时候她学了木兰拳,学会后就

来厂里教我。”石磊说。1995年,下岗后的石磊有了大把的空闲时间练拳,练了几年木兰拳后,她又开始练习太极拳。2006年,她还回到出生地重庆,拜访当地一位太极拳名师。

“那位老师是我外公的徒孙,我跟着他学了大概一个月。”在当年的全国武术锦标赛中,在有很多专业院校选手参赛的情况下,石磊获得传统武式太极拳第八名。三年后,在河北承德举办的全国太极拳邀请赛中,石磊一举获得了太极拳武式金牌和太极剑金牌。

石磊对练习武术的好处深有体会。“没得说的,走出去比同龄人要显年轻,精神状态最起码年轻10岁。”

石磊经常参加社区的一些文艺表演,为了节目出彩,节目中会增加一些难度动作,这样容易带来伤病。鉴于自己的教训,石磊告诫中老年朋友,开展各项体育锻炼,一定要量力而行。“悠着点,健康第一。”石磊语重心长地说。

已经退休三年的石磊每天都过得忙碌而充实,太极拳是她生活快乐的源泉。“外公的后人就我一个继续学武。我是以健身为主,过得快乐就好。现在是发挥余热,想把太极拳发扬光大。”

(通讯员 姬联锋 周力)

外国姑娘爱上中国武术

□本报记者 毛锦怡 文/摄



8月8日,浙江省全民健身日活动主会场设在台州。启动仪式上,由台州国际文武学校近100位学员带来的龙狮表演让不少观众意犹未尽。气势磅礴的舞龙舞狮,再搭配上健身大鼓和武术表演,动静相宜,中国武术博大精深的内涵搭配动感的音乐,引得现场观众兴奋不已。而在百米展演队员中,两位金发白皮肤的外国女孩甚是引人注目。她们不仅长相漂亮,要练起中国功夫也是别有一番韵味。

展演结束后,记者在人群中找到这两位女孩。一位是来自美国杨伯翰大学的学生,名叫杰希卡,另一位来自古巴,名叫丽丝。

台州国际文武学校董事长徐昌文告诉记者,杰希卡是美国杨伯翰大学的大四学生,慕名前来学习南太极拳已经有两年的时间。丽丝则是他在古巴交流武术时挖掘过来的武术爱好者,学了三年的中国功夫后,现在在上海体育学院读研究生,这次是特地回来参加展演的。

“中国的文化源远流长,我很喜欢,尤其是中国功夫更有意思。”在台州呆了三年的丽丝不仅学到了功夫,也学会了一口流利的中文。当记者请求丽丝和杰希卡是否能再展演一下,性格开朗的两位外国女孩爽快地答应并认真地展演起南太极拳的套路,一招一式,如行云流水般,引得围观群众叫好声不断,还争相和两位姑娘合影。

其实在文武学校中,不仅只有这两名外国留学生。“近年来,每年都会有喜欢武术的外国留学生慕名前来学习、取经,看到自己一手创办的南太极拳能被这么多外国学生喜欢,我很欣慰,希望中国武术文化能广泛传播。”徐昌文开心地说道。

台州国际文武学校是南太极拳创始人徐昌文投资创办的,二十多年致力传播中国武术,学生也频频在各类国际武术大赛亮相并收获大奖。可喜的是还吸引了不少各国武术爱好者来校交流学习。

名字雅 成绩好

兰之园太极拳队“藏龙卧虎”

□见习记者 朱邦远

前不久“江郎山杯”第十一届浙江国际传统武术比赛中,浙江省振华武馆兰之园太极拳队(以下简称兰之园队)以全场最高分获得团体总冠军。兰之园队有23人参赛,共收获了金牌74枚、银牌16枚、铜牌7枚的好成绩。其中姚一奇、竺锡雅、傅丽君、张金度包揽个人全能前四名。另外,他们还获得了集体三十二式太极剑获得一等奖。

近日,记者慕名来到位于钱江新城市民之家兰之园队的一个教学点,对这支声名在外的队伍进行探访。

一到场地就看到30多人正在认真地练习杨氏太极拳。“起势”……只见他们不紧不慢地放下双手,迈开左腿,松柔缓慢而不失节奏地开始打拳,全身柔绵而匀速地开始摆动,双手握拳、转腿、向前缓缓出拳、推掌,将一套杨式太极打得既统一又不失美感。旁边还有两个初学者则在教练指导下认真地习练。

兰之园队创立于2015年1月并同时在市民之家设立免费武术教学点。每天早上6点半他们都会在这里练习杨氏太极拳,并为有兴趣的市民免费提供武术教学和指导。总教练则是武术界有名的太极名家

刘月兰。刘月兰已是中国武术段位七段,现任省武术协会振华武馆副馆长、省直机关太极拳队总教练、浙江省涉外特级教练和省传统武术一级裁判。

刘月兰告诉记者:“我们成立兰之园队的初衷是推广普及太极文化,并给附近的市民提供一个学习武术的平台。这样不仅能扩大太极拳的影响力,还能推进全民健身计划,帮助市民科学的进行武术习练。”

据介绍,兰之园队有10多名教练,都是刘月兰的徒弟,去年到现在吸引了近100名学员来这里学练太极拳。

