

想 让 中 国 武 术 走 向 世 界 的 杭 州 太 极 拳 师

□见习记者 吴雨辰

/A/ 28岁练了29年的武

乔迪今年28岁,但与他交谈时,他总是笑称自己学了29年的武术。原来,乔迪出生于一个武术世家,他的父亲乔坤是国家知名的武术名家,家中自然是经常以武会友。按乔迪的说法,自打在娘胎里就开始接受中华武术的熏陶,自然要比普通人练武的时间更长。

在家庭环境的影响下,从小好动的乔迪很快就对虎虎生威的中国武术感兴趣起来。自打有记忆开始,武术就是乔迪最好的玩伴,很小的时候就和父亲一起早起练功。不过,要练好练精这份技艺,可不是靠兴趣就能做到的。下得了狠心,吃得了苦,是习武道路上的必修课。

“记得小时候练武时,父亲就拿着木棍在一旁,受罚是常有的事。”说起儿时的习武经历,乔迪总是一脸笑容,但到底要流多少汗,受多少皮肉之苦,只有他自己知道。据他回忆,起初练习空翻动作时,当时因为害怕,空翻时总是不由自主地挥手做平衡保护,这就导致动作不标准,为了规范动作,父亲拿着木棍守在一边,只要用手毫不留情的处罚。而且因为没有海绵垫,只能用铲子在地上挖一个大坑,用坑里的松土做缓冲,乔迪还记得,有一次完成空翻脸时脸正好擦着土坑边缘,站定之后才发现灌了满嘴的泥。艰苦的训练没有磨灭乔迪对武术的

热情,开始上学后,他仍然每天保持半天的训练时间。在习武的道路上,除了太极拳这门绝学,散打、跆拳道等项目乔迪也有涉及,在他看来,武术讲究融会贯通,各种不同的项目中蕴含着武学的相通之处,取各家之所长,乃是精进修为的好方法。

自15岁开始,乔迪便离家在浙江、云南、山东、内蒙古等多地边求学边习武,多次在跆拳道、太极拳、空手道等国内比赛中收获好成绩。2009年,乔坤把家搬到杭城,在此开馆授课,乔迪也在1年后进入上海体育学院,毕业后,随父亲一起在杭州为传播中华武术授课。

/B/ 立志把中国武术推向世界

在中国传统的观念中,太极拳似乎是老年人的养生运动。“这是一种误解。太极拳也是武术的一种,很有实战价值。”乔迪告诉记者,现在不仅国内很多年轻人开始学习太极拳,在海外太极拳也越来越流行。

在上海体育学院就读时,乔迪代表学校到美国做文化交流,发现海外对中国武术十分崇拜,特别是太极拳,在美国很有市场,许多外国人想学却找不到合适的老师,于是便萌生了出国授课的想法。

去年,受美国思坦武术中心柏林太极学院、布莱恩市政府的邀请,他去美国

进行了为期10天的武术教学与交流活 动,这期间乔迪与当地的武术爱好者进行了陈氏太极拳、太极剑术基本功、太极推手、实战自卫术等内容的教学,还在当地的中文学校进行了精彩的武术表演与讲演,赢得了很多掌声。之后,他还带着弟子参加了西雅图的国际武术节,很受欢迎。

“武术是中国国粹,在国际上很受青睐。去年2月份开始,我已经三次受邀去美国教学,前两次在布莱恩市,最长时间整整呆了两个半月。那里正掀起中国文化、武术热。尤其是太极拳,已成为当地人的新宠。我给他们做技术指导,还做

了几场关于武术文化的讲座。”在与海外人士打交道的过程中,乔迪发现他们既有对中国武术的崇拜,也有因电影而引起的误解,他觉得自己作为中国武术的传人,有必要让这项国粹在更广的平台上发扬广大。

“其实在和国外的交流中,打拳不单是打拳,更是语言、文化和思想的交流,现在国外的市场很大,但水平高又能进行英语授课的老师很少,所以我想通过自己的努力,让全世界更多的人了解中国武术,让武术走向世界。”乔迪透露,今后除了美国,还计划在澳洲等地开展交流活动,以推广武术文化。



柯 桥 有 对 疯 狂 迷 恋 肚 皮 舞 的 母 女 她们希望把这种美丽传递给更多的人

□本报记者 沈梦雪

每天晚上6点,柯桥“天府中心”的一间舞蹈工作室有一对母女,正在跟着音乐扭动着肚皮,只见她们灵活的身躯随心所欲的摆动,穿上异域风情的服装也让人陷入了无限遐想……这对母女学习肚皮舞已有8年了,不仅平时每天练习,还常常外出学习交流,肚皮舞已经成为她们生活中重要的一部分。

一见钟情肚皮舞

女儿叫巫垠垠,才14岁的她已经是 一名资深的肚皮舞者。第一次接触肚皮舞是8岁的时候,那时候她还不懂什么是舞蹈。或许是因为先天遗传,受到同样深爱肚皮舞的母亲的熏陶,第一次学肚皮舞,巫垠垠就再也没有停止过舞动。

聊起和肚皮舞的结缘,妈妈范欣说纯粹是偶然。“一次我们在电视上看到舞蹈大师在跳肚皮舞,觉得特别新颖,感觉心一下子被这种舞给抓住了。随后我就不像着了魔,疯狂地喜欢上了肚皮舞。”让范欣开心的是,女儿虽然当时年纪还小,但也对肚皮舞产生了浓厚的兴趣,母女俩一拍即合,开始了结伴学习肚皮舞的旅程。

几年前,在柯桥,肚皮舞学的人更是少之又少。于是,范欣和家人商量后决定暂时回广东老家,到广州找专业的老师学习。就这样,范欣用了两年时间,一边工作一边学习,为自己和女儿打开了

一扇跳肚皮舞的大门。范欣说:“虽然肚皮舞是东方舞,但它和国内的舞种完全不同,舞者表现的不是身体的柔韧以及各种技巧,而是运用身体肌肉的独立舞蹈形式,跳得时间长了,会发现自身也发生了很大的改变,久而久之,就成为一种习惯了。”

因为喜欢而坚持

在柯桥,这对爱跳肚皮舞的母女已经小有名气,经常参加演出,积累了不少人气。初次见到她俩时让人看起来并不像母女,似乎是姐妹的感觉更多一些。母亲范欣个子小巧,但身材曼妙,举手投足间充满魅力。女儿巫垠垠穿着校服,扎着马尾辫,看上去腼腆,但一说起肚皮舞,她的眼睛中就充满了喜悦,好像能和你聊个三天三夜似的。

“肚皮舞是一种会讲故事的舞蹈,观众通过不同的音乐、节奏、动作,能感受到舞者的各种情感。”巫垠垠说。正因为如此热爱,她才坚持了下来。“坚持下来还有

一个原因是因为肚皮舞很有挑战性,独立的肌肉都可以单独运动,和戏曲、芭蕾等需要手眼身步法配合的艺术完全不一样。”小姑娘说,一个顶级的肚皮舞大师,可以做到7个以上的身体部位同时独立运动,她的目标就是成为这样的大师。

付出终有回报,一个又一个获奖的消息激励着这个有毅力的小姑娘。去年,获得中国·杭州首届职业东方舞大赛少年组季军;今年3月中旬,在武汉刚刚落幕的湖北省第二届肚皮舞大赛中,获少年个人组冠军……面对这些殊荣,巫垠垠特别谦虚地说:“不是说一定要拿奖,而是想把我的热情从舞蹈中传递出去,让更多的人看到肚皮舞的魅力。”

就是为了展示美丽

虽然现在大众对这种舞蹈的已经普遍可以接受,可是早年间大家都觉得这是一个暴露身体的舞蹈,最初还有不少人对她俩指指点点。“刚开始跳肚皮舞的时候,有些人不理解,觉着我们怎么穿得



那么少,是不是不太正经。女儿年纪还小,害羞,更容易受别人影响。”起初,范欣给女儿做了很多思想工作,才慢慢让她克服了心理障碍。时间长了,女儿自己也意识到了,有时候还会反过来给妈妈做思想工作,两人不像普通的母女,而是朋友一般。

说到以后的打算,范欣说,她想把肚皮舞介绍给更多的人,因此,她开设了一家“范欣肚皮舞工作室”,让大家能近距离地接触肚皮舞,体会肚皮舞的魅力。而女儿对妈妈的事业也非常支持,长大也想当一个肚皮舞教师。她说:“舞蹈是不分年龄的,跳肚皮舞就是展示美丽的一面,要把这种美丽告诉更多人。”