

太极名家隐于市 拳剑双绝登高处

□本报记者 朱郑远

“

在今年的“江郎山杯”第十一届浙江国际传统武术比赛中,杭州兰之园太极拳队(以下简称兰之园队)获得极其优异的成绩。一共23人参赛,总共获得金牌74枚,银牌16枚,铜牌7枚,同时,集体三十二式太极剑获得一等奖。作为兰之园队的总教练,刘月兰可谓功不可没,那她又有哪些拿手绝活呢?

”

A

风雨无阻练拳30载

初见刘月兰,从身材和容貌,让人不敢相信她已经61岁。刘月兰说,正是因为练拳,她才显得更年轻。祖籍丽水松阳县的刘月兰,于上世纪80年代跟随丈夫来到杭州。起初她喜欢出门跳交谊舞,后来一个偶然的机

会,看到楼上的邻居姚医师背着一把剑欲出门,她的好奇搭话:“姚医师,你这是要干什么去呢?”“我去练太极啊。”姚医师回答道。

彼时,刘月兰对太极拳知之甚少

,有时间就跟着姚医师去了公园学两招。也许是天赋异禀,刘月兰居然在太极拳上有着独特的领悟能力。随后,机缘巧合地被教练费月仙发掘,并推荐给了丁水德。

丁水德当时是杨氏太极拳第五代传人,师从太极宗师牛春明。自从收了刘月兰这个徒弟,丁水德将其当做女儿一样细心教导,不曾藏私。刘月兰数十年如一日,在丁先生膝旁,潜心追求对太极拳深度和广度上的

B

德艺双绝 桃李满天下

从1996年开始,刘月兰在杨氏太极拳上收获几分心得,开始了她的太极拳教学之旅。除了在公园,武馆教学外,她先后应邀赴省内外多地授拳。二十多年来,刘月兰已经培养了近万名学生,从中涌现出了许许多多的太极拳精英。

“桃李不言,下自成蹊”。随着刘月兰拳术的日益精深,教学经验也越来越深厚,五湖四海前来求学、交流的人络绎不绝。一些海外武术爱好者也慕名前来。其中,跟着刘月兰足

足学了两年的法国人东方更是在国际武术比赛取得多枚金牌,这让刘月兰颇感欣慰。

2007年刘月兰应邀出访日本静冈县公演5场,受到当地日本友人的好评。2010年出访美国纳布拉斯加州林肯大学孔夫子学院、丹佛、旧金山、牡丹市等地,传授杨式太极拳,学员达数百名。在刘月兰看来,和外国人交流虽然有着语言不通的难处,但是她可以通过中国功夫向世界展现出中国的文化底蕴。

理解。此后,刘月兰还有幸被牛春明的亲外孙孟宪民收为义女,亲自指点。

“梅花香自苦寒来,宝剑锋从磨砺出”,坚持不懈地刻苦练拳,终于换来了丰收的成果。从1995年以来,刘月兰在国内外的大赛中,共斩获50多枚金牌。2004年,刘月兰经过审核被评为浙江省涉外特级教练,同时被聘为浙江省传统武术一级裁判。

习武先练德,这是刘月兰最深的感触。刘月兰一身拳术靠自己二十多年的学习、苦练和感悟,对自己的学生皆倾囊相传。身为杨氏太极拳第六代传人,面对不同流派的拳术传人,她总是与他们真诚地进行分享切磋,博采众家之长为己所用。她的事迹已入编《中国当代武林人物志》、《中国改革与建设成就巡礼》、《中国当代武术家辞典》、《中国太极拳大百科》等典籍中。

C

家庭是最坚实的后盾

刘月兰能在太极拳的道路上走到现在离不开家庭的支持,虽然丈夫起初并不看好她练太极拳,但是见爱人发自内心的喜爱太极拳,并且已经在各类大赛上崭露头角,逐渐转变了态度。刘月兰练拳顾不上家的时候,他默默承担起家庭和教育儿子的重担。刘月兰参加各类比赛,丈夫总是嘱咐她路上小心,多带点钱。

刘月兰清楚记得,自己第一次夺得金牌的时候,丈夫格外开心。她表示,虽然丈夫没有正面表示支持她,但是经常在背后向朋友夸她,经常有同事或者朋友转告刘月兰:“你老公又在我们面前炫耀了,说你拿了金牌。”

刘月兰回忆,1999年,丈夫单位房改,可以分到比现在住的老房子大许多的房子,改善一下住房条件,这可是梦寐以求的好事。可是,一打听新分的房子离丁水德师傅家和她每天练拳的地方太远,刘月兰左右为难了好一阵,最后觉得要优先考虑练拳方便,就对丈夫说算了吧,丈夫虽然心中不甘,但看到妻子坚持,最后还是顺了刘月兰的意思。

如今,刘月兰的儿子组建了自己的小家庭,小辈们依旧十分支持她的太极拳事业,空了经常带着孩子看刘月兰打太极拳,还时常关心她:“妈,你现在也已经好享福了,整天跑出去教学太累了,你可以多在杭州周边教学,外地的能不去就别去啦。”

家人的关心、支持和鼓励,是刘月兰最坚实的后盾。正因为如此,她才能没有后顾之忧,她立志通过自身的努力,将杨氏太极拳这一中华武术瑰宝发扬光大,让更多的人能够从她身上得到“真传”,把原汁原味的传统杨氏太极一代一代地传承下去,进而扩散开去,让更多的人练习这一古老拳术强身健体。



健身气功爱好者齐聚台州比试

本报讯 9月9日-10日,浙江省第二届体育社团运动会健身气功比赛在台州市全民健身中心举行。共有来自全省11支代表队100余名健身气功爱好者参赛。

健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,是中华优秀传统文化的重要组成部分。本次赛事共设集体项目赛和个人项目赛,共有易

筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、大舞、马王堆、导引养生功十二法等七种奖项。

参赛选手们在团体与个人的比赛过程中,赛出自己的风格风貌,整齐划一的动作在八分钟的音乐声中行云流水,展现了健身气功独特的潇洒飘逸。其中,台州市喜乐代表队成果斐然,荣获了集体马王堆引导术的一等奖。

(台体)

医护人员打太极 养生健体两不误



日前,为结合中医文化,推广中医养生,缓解医护人员工作压力,增强身体素质,东阳市妇女儿童医院江北院区,医护人员每周二至周五晚间跟着教练学打太极拳。(通讯员 包康轩文/摄)