

余丽双:武术不仅是健身,也是文化的传承

□特约记者 苏晓婕

13岁进入兰溪市少林武术学校学习;15岁代表学校外出参加各种武术比赛;18岁前往河南少林寺学习,后来考入浙江师范大学体育系武术专业进行深造;26岁创办伏羲武术馆,拥有上百位学员;期间还曾去莘畈小学、长山小学、蒋堂小学等地进行免费武术教学,她就是余丽双,多年来她都梦想将中国的传统武术传授给更多人。

近日,记者采访了伏羲武术馆创办人余丽双,听她讲述与武术的情缘。

体质弱结缘武术 自强不息终创武馆

爱看武侠片的余丽双从小就崇拜中国功夫。因为自幼体质较差,她便希望通过学习武术强身健体。向家人表达想法后,母亲很不赞同,认为女孩子不该学什么武术,父亲却觉得学习武术防身也好。于是,在父亲的支持下,余丽双走上了学习武术的道路,小学毕业后顺利进入兰溪市少林武术学校就读。

刚进武校,严苛艰苦的训练生涯让余丽双觉得很不适应。回忆往昔,余丽双依旧记忆犹新:“教练很凶,训练时如果你跑不动了,跟在后面的教练就会一棒打在你屁股上。”即便如此,余丽双却依然

珍惜这个习武机会。余丽双每次带伤回家,母亲都心疼地劝她“回来算了”,但她却一直坚持了下来。

适应了武校生活的余丽双在武术学习方面越来越认真,加上她的坚持和韧劲,让她逐渐成了学校的尖子生。15岁便开始代表学校外出参加各种武术比赛,拿回了众多奖牌。为了最精准地掌握技巧,余丽双每天早上要打20多个套路。教练会在一旁认真盯着,只要有一个动作稍不到位,就必须从头开始。期间,余丽双还曾前往河南少林寺学习。

2008年开始,余丽双在浙江国际传

统武术比赛中拿下了岳家左右连环拳、岳家双手连环刀两项第一。之后,她还曾跟随多位民间传统武术老拳师习练通臂拳、南拳、太极拳等。

余丽双对武术精神的理解,更多源自大学生活。接受了浙师大的精神文化洗礼,余丽双对武术有了更深的理解。也因此有了如今伏羲武馆的馆训:大忠大爱是为仁、大孝大勇是为义、自强不息是为礼、刚柔相济是为智。

2012年8月,余丽双创办了伏羲武术馆,如今已拥有100多位学员。武馆取名“伏羲”,余丽双自有深意:“我认为,人不能忘本,而伏羲正是中国神话里创造



人类世界的大神。”正如她确定的馆训一样,余丽双努力将中华优秀传统文化之精髓,传递到武馆学员们。

招收学员塑造品性 公益教学传播武术精神

余丽双表示,创办伏羲武术馆招收学员,教学过程中对学员改变的不仅仅是身体素质,更有性格上的再次塑造。在余丽双看来,孩子性格不同,有些慢热有些内向,在上课的时候就尽量让这些孩子多表现,对他来说也会有所进步。

“学武术有个误区,有些家长认为学

武术的人会蛮不讲理,恰恰相反,学武术之前我们首先教的就是武术精神,通过教育让孩子们明白习武是为了强身健体、锄强扶弱、自卫防身。”余丽双说。

习武先习德,余丽双就是这样践行这句话的,在创办伏羲武术馆后,她便前往莘畈小学、长山小学、蒋堂小学等进行免费武术教学。因为之前有支教山区学

校武术的经历。在了解到长山小学希望开展武术特色教育,缺乏专业师资的情况下,她再次派出专业武术教练,到长山小学义务支教武术。从2013年开始,长山小学“以人人会打武术拳”为目标,在全校开展武术操培训,两年下来,武术队员的武术技艺日渐长进,训练水平也不断提高。除此之外,余丽双的教学已经

涉及仙源湖实验学校、金东民工子弟学校、江滨小学、宾虹小学等等。

余丽双表示,除了武术的教学之外,她还想着让武术界的老师傅们和家长孩子们共同交流,告诉他们不同武术的来源等知识,让他们明白武术不只是一种强身健体的方式,还是中国的一种传统文化。



乐清市16名武术高手在湖南摘金夺银

4月29日至5月1日,首届国际武道运动会武术比赛在湖南人文科技学院体育馆举行,共吸引了来自国内外45支代表队、788名选手参赛。乐清市南拳协会代表队有16名选手参赛。经过激烈角逐,乐清团队获得传统武术团体总分第二名的好成绩。武术高手在单项比赛中也摘金夺银,向国内外武术好手展示了乐清武人的风采。 通讯员 郑露露 文/摄

柯桥老年人练武打拳成绩优良

近日,2016年浙江省美丽乡村奥运会老年人太极拳(剑)比赛落下帷幕,绍兴市柯桥区老年体协武术分会代表队代表绍兴市老年体协参赛,钱国祥等8名运动员在15支代表队的180余名运动员中脱颖而出,获得了42式太极拳团体第一名,吕士瑛获得太极剑个人第一名。

据了解,从2013年至今,绍兴市柯桥区已有1400多位老年人迷上了太极拳(剑)。他们练武打拳,不但增强体质,还为发展老年人体育事业作出了贡献。

“近年来在柯桥区喜欢上太极拳的老年人越来越多。区老年体协武术分会刚成立时,习武打拳的人还比较少,最近几

年各镇都发动起来了,成立了36个辅导站点,人数也迅速增多。”区老年体协武术分会的钱国祥和吕士瑛表示,现在各个辅导站中,最多的有200多人,最少的也有20多人,他们坚持每天早上习练太极拳(剑)。

在绍兴府山公园一侧,每天早上,伴随着悠扬的音乐,60多位老年人悠闲地打着太极拳。这是柯桥区老年体协武术分会在绍兴市区的一个辅导站点。几年来,他们雷打不动,都在这里打太极拳。

前不久,为了参加省里的比赛,武术分会特意组织了一个团队,他们每天早上在老年体协内的操场上训练3个小时。近2个月时间的训练,大家都练出了激情

和团结精神。分会会长冯康美,曾在德国、荷兰、斯洛文尼亚等国当过教练,一直为团队的事操心,比赛前,她因病在外地治疗,但仍然在外“遥控指挥”。教练冯依琳也是一名热心人,从设计、编排到辅导,她都全身心投入,每个动作手把手地教。

老人们打太极拳,对增强自身体质起了很大的作用。武术分会常务副会长柳叶,今年79岁,他原来患有糖尿病,自从打了太极拳后,现在身体很棒,各项指标都正常了。时下,太极拳在柯桥区老年人中,正表现出更大的魅力,吸引越来越多的老年人参与。

(通讯员 吕福安)

本报讯 4月28日,“丽水帮帮团”公益联盟再添新成员——丽水市武术协会成立“丽水市武术协会帮帮团”,并将在全市各地开展太极进社区免费授拳活动。

据了解,为了进一步普及传统武术,推广全民健身,丽水市武术协会结合世界太极月活动,在全市范围内开展一年一度的太极进社区免费授拳活动。届时,丽水市武术协会的“高手”们将深入各个社区,为大家免费教授太极拳,有兴趣的朋友可以前去学习。

据丽水市武术协会的负责人郭靖波介绍,丽水市武术协会开展太极进社区免费教授活动已有整整10个年头,今年全市共有25个免费教学点,其中丽水市区8个,缙云11个,龙泉2个,云和2个,景宁1个和青田1个。

本次活动将从5月4日开始,一直持续到5月20日。教学时间为早上6点半到7点半,晚上7点到8点半。前来教学的老师都是丽水市武术协会有着多年教学经验的“高手”,教学的内容有24式太极拳、42式太极剑、陈氏和谐13式、杨氏28式、八段锦、五禽戏、观音禅掌、武当剑等内容,如果市民对太极有兴趣,可以直接联系各个教学点的负责人或到教学点学习。 (通讯员 吕恺)

丽水市武术协会加入「丽水帮帮团」公益联盟
全市设25个教学点免费教太极拳