

裁缝店里藏龙卧虎,老板娘拿得起针线,舞得了南拳 文弱姑娘24年练成女拳王

周星驰电影《功夫》里,有一位藏身裁缝店里的武林高手,刚毅隐忍,不到最后绝不出手。在温州龙湾天河,也有一位开裁缝店的南拳高手,拳法威猛迅疾,招式灵巧绵密。她就是去年12月斩获全国南拳公开赛冠军的女拳王潘田萍。

南拳在温州有悠久的历史,并被列入浙江省非遗名单。龙湾作为“温州南拳之乡”,习武之风甚浓。24年前,潘田萍从广西柳州嫁到温州龙湾时,还是一位21岁的文弱姑娘。谁也不会想到,24年后,她居然成为温州颇有名气的“女拳王”。

生活的压力曾经让她很压抑、失落

潘田萍家住龙湾区天河镇三甲街,自己开了一家服装小店,也帮邻居干洗衣物。1993年,她和丈夫在广西柳州相识相爱,随后远嫁到龙湾,开始新的生活。

刚到龙湾,人生地不熟,夫家的条件也不怎么好,潘田萍觉得有点失落。儿子出生后,一家人

和公公婆婆挤在一间老房子里,心情不好的她偶尔也会向丈夫发些小脾气。

这时,温州南拳开始进入她的生活。“机缘巧合让我认识了王炳云老师,是他带我进入了南拳的天地。”潘田萍说,她跟师傅练习丁氏五祖拳,这是温州南拳

拳种之一。

练拳后,潘田萍觉得自己的性格也在慢慢改变。“过去我碰到一点点事情就会畏手畏脚,现在即便遇到再大的困难也不会逃避。”同时她的生活也渐渐好转,盖了新房子,儿子考上大学,丈夫的生意也有了起色。

练拳最重要的不是天赋,而是坚持

在大罗山下的一个练武场,潘田萍为我们演练南拳精髓,门户严密,威猛迅疾。“我练拳只是为了强身健体,提高自己的意志力。”潘田萍一说起练拳的好处就停不下来,“当然主要是以武会友,在团队里能够感受到温暖

和力量。”

潘田萍家里一楼临街为店面,后间则设了一个简易的“拳坛”,每天早晨5点不到她便起床练拳,中饭晚饭后也练,周末则带着十几个孩子练拳,每天都要忙到晚上12点才休息。“现在条件比以前好很多,大

罗山下的训练基地,可以同时容纳上百人练拳,大家在一起可开心了。”

偶尔也有人来到店里,想试试潘田萍的功夫。“有时他们拿衣服过来,会突然重重地抓住我的手。”这种情况下她都是以防守躲避为主,

避免与别人发生冲突,并好言相劝对方“客气”一点。

常年练习南拳让潘田萍变得积极乐观,“我的老师王炳云的武术精神感染着我——武术不仅是修武,更重要的是修德。武术修为最重要的不是天赋,而是坚持。”

拳不离手,见义勇为,累并快乐着

“拳不离手,曲不离口。”练武不辛苦是不可能的,但是只要你有兴趣就会“累并快乐着。”除了每日勤练,潘田萍在睡前和起床时总要在脑海里默念一遍拳式拳法。

2009年,温州首次将南拳列入市运会正式比赛项目。潘田萍在参赛前像着了魔似的每天苦练,2个月时间体重从65公斤降到55公斤。功夫不负苦心人,最终潘田萍为龙湾拿到女子南拳、南棍两枚金牌,开始在温州拳坛崭露头角。

“有一次,我在家里烧菜时蹲马步,炒菜的动作也是练拳的样子。正巧儿子回来,吓了一大跳,问我老妈你这是在干嘛?”其实,潘田萍在做饭、烧菜、刷牙时都会蹲马步,有时缝补衣服也会练丹田,“套用一句流行语,时时处处皆可修炼。”

练武之人经常会被问到,如果几个人攻击你,你能不能打得过?“我也常常被别人这样问,其实用自己的功夫与别人打架,这种情况是很少的,‘习武之人,以德服人’这句话非

常准确。”

不过,潘田萍也有一次见义勇为的经历。几年前的一天,她搭公交车到市区办事,坐在她身边的一个男子向站着的乘客掏包。她先是示意该男子不要行窃,见他不为所动,就提醒那名乘客。男子见行窃不成恼羞成怒,威胁辱骂潘田萍,并动手推她。潘田萍一个擒拿,并用力一推,该男子马上被甩到公交车过道上,灰溜溜地逃跑了。后来,公交公司还邀请她参加“见义勇为”座

谈会。

习武是个磨练人的选择,每个练武者都要进行高强度的体能训练,有时即便一个简单的动作也要练上几十遍甚至上百遍,又苦又累。这些潘田萍都咬着牙挺过来了。她说,自己已经习惯了这种生活,如果一天不练,反倒觉得浑身不舒服。

采访结束时,潘田萍说,她想带领更多的青少年练习南拳,让南拳传承下去,并使之发扬光大。

(通讯员 叶海鹏 郑之越)



潘田萍演练南拳精髓

舞起木兰似仙女 强身健体添快乐

每天清晨,在绍兴市上虞区丰惠剧院门口,总能看到一群人练习木兰拳、太极拳或气功,领队的是位七旬老人。只见她立身中正,双腿微曲,左腿向斜前方轻迈一小步,双手顺势缓缓推出,一套太极拳开始起势,身后三十余位爱好者整齐排开、神情专注,俨然一道独特的风景。

领队叫姚荷花,至今练习木兰拳、太极拳等已有10余年。除了坚持打拳练功强身健体外,还义务推广传授,带出了不少同龄的伙伴。她常说:“我不为别的,只为帮助更多人强身健体,这样的生活,给了我很多快乐。”

上世纪90年代,51岁的姚荷花第一次接触到木兰拳。“当时我身体不太好,内脏器官下垂,还有关节炎,医生建议我多锻炼。一次偶然的机会,我在电视里看到上海木兰

拳协会创始人应美凤打木兰拳,好像仙女一样,吸引了我,再加上其有强身健体作用,自此迷上木兰拳。”姚荷花说。

为了准确、规范地掌握动作要领,姚荷花非常用功,“拳打万遍自然精”,每天早上坚持锻炼,有时在床上也不忘练脚功。她还买来不少关于武术的书籍录像资料,一边看书一边摸索,根据书上的动作一招一式学习。此外,姚荷花还虚心拜师求教学拳,每隔一段时间,她便会前往上海、北京等地,拜师学习拳法。“过了一段时间再去医院体检,身体的各项指标都正常了,以前的老毛病关节炎也没了。”姚荷花说,在尝到甜头后,健身锻炼这项活动,已经成为了她每天清晨的必修课,也正是这样坚持不懈地锻炼,年过七旬的她,现在的身体依旧十分健朗、精神矍铄。

2014年,绍兴市传统武术比赛举行,姚荷花被推荐参赛,获得1金2银。2015年,参加第十届浙江国际传统武术比赛,她摘获3枚金牌。2016年华东地区传统武术比赛,姚荷花又获得集体1金,个人3金的成绩……“近3年,已获得67块金牌,23块银牌,铜牌22块。”姚荷花说,“中国武术具有深厚的文化底蕴,对人的身体健康有益,尽管我已经77岁,但一定会练武到练不动为止,这早已成为我人生不可或缺的一部分。”

此外,在丰惠镇当地,姚荷花还拉起了一支舞蹈队,专门与同龄的40余名老人一起互相交流舞蹈。而在其它时间,姚荷花还会在电脑上学习武术,或者玩微信与儿女交流。有时,她拉上也已退休的女儿,自己戴上假发,到各地表演武术,女儿则会在一旁给她录像。

(通讯员 景彬)



姚荷花演示木兰拳