

从“的哥”到“高人”总共分几步？ 樱花树下的双节棍高手给你答案

本报记者 洪 漩 文/摄

日前,太子湾的樱花绚烂绽放,微风吹动,落英缤纷,美不胜收。空中樱花飘落,只见树下身材精悍的牛泉山手舞双节棍,动作利落,眼神明亮犀利。挥动双节棍时发出的“嚯嚯”声,彰显霸气。柔美的樱花衬着牛泉山的一身“武艺”,仿佛隐匿江湖的“世外高人”在此修行。



崇拜李小龙 皮肉之苦不在话下

今年54岁的牛泉山是一位出租车司机,工作之余喜欢练双节棍,放松被汽车拘束的身子骨。“只要拿起双节棍,我就打心里觉得舒坦。”说着,牛泉山就拿着双节棍在记者面前挥舞起来。牛泉山来杭州工作已经快20年,家人都在老家东北。初来杭州,他一人得闲总爱到公园锻炼身体。一次偶然机会,他看到一群玩双节棍的爱好者正在交流技艺,就忍不住上前攀谈了几句。“年轻时就崇拜李小龙,羡慕

他技艺高超,挥起双节棍来出神入化。所以有机会接触,我自然要抓住。”此后,牛泉山就跟着大家一起开始耍起双节棍来。初学者难免受些皮肉之苦,牛泉山告诉记者,最早练习时候总是打到胳膊、手臂、肩背。“有时候打到穴位,手得麻上很久。但因为自己真心喜欢,忍一忍也就过去了。有一次下手不当,自己把自己的骨头给打裂了,休养了一个多月才恢复。”牛泉山满不在乎地说道。

晋级考证 收徒教艺先教德

为了能够学到更精湛的技艺,牛泉山专门上网搜索双节棍的视频,边看边摸索。“为了能够学好双节棍,我仔细研究武学大家、棍界泰斗李炎才的视频,领会他刚柔相济的精神。”随着技艺越来越纯熟,牛泉山在家附近成了小有名气的双节棍高手,陆续有人上门求教,望他能纳为弟子。“虽然我自己会双节棍,但不能盲目收徒,咱得对人家负责,所以我也就指点一二。”牛泉山看到身边越来越多人慕名而来,想要拜师学艺,他思索后决定去考个教练证出来,做个名副其实

实的老师。“之前一个和我一同学习双节棍的伙伴,在湖北武汉开了武术学校,在他那里可以晋级考试,于是我就去了武汉,见识了他是如何教学的,然后报名参加了国际双节棍教练资格证的考试。”“持证上岗”后的牛泉山底气十足。牛泉山收徒也有规矩,对每个想要学习双节棍的人都会稍加观察考量。“我会看看这个人的品行是否端正,人品好我才教。教之前也会再三叮嘱,学会了可只能用于健身和表演,千万不能心术不正去打人。”

放眼未来 为双节棍推广尽力

“双节棍看着就让人觉得很酷对吧?”牛泉山笑着反问记者,“这些年,因为耍棍,我收获了好多乐趣。一玩起来我什么都忘了,身体也灵活了,心情也好了,人就不容易变老,性子也变得更加达观。”牛泉山不开出租车的时间,总是挥舞着双节棍来健身,他享受这种感觉。牛泉山告诉记者,自己是杭州双节棍总会里的一员,团队里很多小辈们平

时都是“大哥大哥”地唤他,他觉得自己对双节棍的推广有一份责任。所以他对每个徒弟都尽心教授,绝不藏私。牛泉山说自己一直有个梦想,哪一天能够不开出租车,而是开一个武馆,每天潜心研究双节棍,一门心思教授徒弟该多好。“不过这个有难度,想法虽然还在脑海中,但是梦想总该有的。我就想用一己之力,为双节棍在杭州的推广尽一份力。”

让武术时尚起来,武术人在进步 飞无极:让八卦运动成为中国武术文化的一张创新名片

本报记者 朱郑远

最近杭州飞无极八卦运动健身会馆的开工可谓是牵动了不少老拳师的心。光听这个名字你可能会想,一个普通的练拳馆为啥这么多人关心?事实上,与其说是一个传统的练拳馆,不如称之为新的武学平台更恰当。它不仅仅教授八卦掌,还能从中学习到八卦掌的武学文化,以及中华武术的武学文化。并且它在教学方式等方面也进行了创新,这是传统武术人推广武术的一次新尝试。

2008年,八卦掌经国务院批准成为第二批国家级非物质文化遗产名录,不过更多人是在电影《一代宗师》中领略到八卦掌的魅力。八卦掌是著名的北拳,飞无极八卦运动的首家创始店却选在了杭州。“这也是因为西湖独有的诗情画意和互联网之都特有的蓬勃朝气。”这是飞无极项目

的创始人之一周小飞在杭州考察一年最深的感受。飞无极倡导“摩登中国功夫”的东方哲学式运动健身理念,具有艺术和活力的特点,这和杭州的特点不谋而合。周小飞最近正在杭州研发八卦掌课程。她是国家武英级运动员、全国武术冠军、也是著名的功夫女演员,在《一代宗师》中担任章子怡的八卦掌指导,同时出演了金楼三姐这一角色。她告诉记者,创建飞无极的想法,和王家卫导演有很大的关系,他在拍完《一代宗师》以后,对中国传统武术文化也有了更深的认识,希望让更多人认识这项具有文化内涵的体育运动。“王导一直说,这么好的东西就应该发扬光大,但目前传统武术却处于一个推广和传承的瓶颈期,所以他鼓励我尝试用新的方法来做传统

武术文化的传承和推广。”周小飞希望在勾山打造一个八卦掌的根据地,她从去年开始就和八卦掌的前辈们研发课程,用更现代化、时尚的教学方式,提高现代人对传统武术文化的兴趣,并加入健康、养生、时尚等元素。“希望通过这个平台让大家改变对传统武术的刻板印象,习武也可以是有兴趣、放松的。”用现代化方式推广八卦掌只是第一步,周小飞说,以后还会通过影视项目来推广传统武术。项目的另一个创始人是动作指导、导演袁和平,他和王家卫也都实地走访过会馆,觉得很不错,“以后很可能来杭州拍摄含有武术元素的片子。”飞无极八卦运动健身会馆目前已经进驻杭州市上城区河坊街附近,预计今年6月中旬会和武友们正式见面。

