太极拳姐妹花送拳送到村民家

在宁波慈溪市长河体艺馆,经常活跃着两位太极拳达人的身影,人称太极拳“姐妹花”的杨幼群和张淑女。虽然接触太极拳的时间不算长,但她们将自己大部分的时间放在了太极拳的义务教学和推广上。

“半老徐娘”每天精神饱满

前几天,杨幼群刚从舟山回来,她代表宁波在浙江省第三届体育大会中取得女子42式太极拳地市组的亚军,收获一枚沉甸甸的银牌。她在朋友圈这样写道:“真的比得太辛苦了,我们业余的半老徐娘和十几、二十岁的小姑娘同台比赛,能得第二名实在不容易。感谢师父和兄弟姐妹们的支持,很开心因为太极认识你们。”

2005年8月,杨幼群开始接触太极拳。谈及原由,杨幼群说:“早年的时候由于做裁缝落下了颈椎病和腰椎病,身体状况不是很好。刚开始那会儿,我们只是跳健美操,秧歌舞什么的。”在晨练同伴戴阿姨的提议下,她们一群姐妹开始练起了太极拳。

“原来还以为太极拳是非常高深的东西,很难学。但真的喜欢上了太极拳后,就情不自禁地钻研进去了。”读书时体育成绩不怎么出色的杨幼群,学起太极拳来却上手很快。

“练太极拳的过程中能让心很平静,慢慢从中悟到很多人生哲理。”一说到学太极拳的益处,杨幼群便打开了话匣子,“这么多年的太极拳习练中,让我不仅收获了荣誉还提升了自己对生活的态度。心态越来越好,早晨练完拳后一整天都精神饱满。”

学而优则教。如今,做服装生意的杨幼群在慈溪长河镇成校兼任教太极拳已有三个年头。平时,杨幼群还定期下乡教拳,普及太极拳运动。去年被评为慈溪市太极拳传承学院优秀教练。

“老年人项目”拿儿子开练

张淑女正是伴随着杨幼群的脚步一起入门、一起进步的。一开始,张淑女对太极拳也是有偏见的——慢悠悠、软绵绵,觉得这是一项老年人的运动项目。但在真正地观摩了老师的行云流水、刚柔相济的太极拳招式后,她被深深地吸引了,也改变了最初的看法。

为了学好一招一式,张淑女除了在现场认真学,用心练,课后更是自己买光盘,从网上找来相关的视频资料进行学习。由于勤学苦练,她的太极拳技艺上升很快。

2009年和2011年,她分别代表长河镇和宁波市参加了两届浙江省国际传统武术比赛,分获第三名和第二名;2013年,张淑女获得了慈溪长河镇42式太极拳的第一名,同年慈溪市武术锦标赛42式太极拳获得第四名……

在自己提高提升的同时,张淑女还将太极传递给了身边人。首先得到她指导的就是她的儿子,在杭州的一次太极拳比赛中,张淑女的儿子获得了24式太极拳的银牌。

除此之外,张淑女还义务送拳下乡,到镇里的每个村去辅导教学,带领更多人加入到太极的行列中。如今,张淑女还在学习柔力球套路,向新的健身项目发起挑战。“在教学过程中,也是一种自我提升吧。”张淑女平静地说道。

(通讯员 丁泽宇)

烈士后人广开门庭 要将南拳发扬光大

在温州瑞安肇平垟和温州鹿城区松台山等,人们常会看到一群人在习练一种身法奇特的南拳,习练者以气催力,震脚推掌,有“力拔山兮”之气势。据了解,这是温州南拳中的五鸡拳,传自革命烈士李英才。

李英才(1890—1941),瑞安肇平垟村人,不但医术高明,武功也日臻精进。1926年,他加入中国共产党,以教拳行医为名,开展党的地下工作,1941年牺牲。其子李平(1920—1983),幼时即随父学医习武。后李平的儿子李品冠、侄子李忠敬、徒弟程金福等,作为第三代传人,对先辈的武艺绝学倍加珍惜,如今广开门庭,希望能够将这一拳种发扬光大。

如今在市区松台山传授武艺的程金福,已73岁高龄,说起自己的师父,仍然恭敬谨慎。他1962年拜李平为师,五十多年来习武不辍,门下弟子遍及温州城区。据程金福介绍,他们的拳法以丹田催劲、刚柔并济为特点,又结合内家拳的松柔虚灵为旨趣,既重力量,也讲巧劲,练起来虎虎生风,不仅攻防兼备,同时也具有强身健体的实用功效。

温州瑞安肇平垟村是李氏世居。李平先生当年迁居温州城区后,也经常回乡教授武艺,其中他的堂侄李忠敬痴迷拳术,练得最勤。“与堂兄李品冠、师兄程金福比,我差得太远了,”李忠敬说,“年轻的时候,有一次,有人从背后偷袭我,我下意识地回身打了一拳,结果把人打进了医院,从此我再也不敢与人出手。”后来他去杭州做生意,当地几个年轻人见他老实巴交,竟有意欺负,他不得不出手,将四、五个肇事者打翻,结果在杭州的商城里出了名,很多人来拜师学艺。

说起自家的武艺,他只会笑着说:“这东西真好。”在他的嘴里,没有什么高深的理论,只有实战的经验。李忠敬说:“其实我用来用去也就那几手,温州南拳真的是有好东西的,我们应该多以武会友,将温州南拳发扬光大。”

在这一脉武学的传承中,多人学有所成,先后获得省市乃至全国的奖项。这群热爱武术,传承英烈武学的人们成立了多个俱乐部。他们说,这一脉武学老少皆宜,不但具有很强的技术攻击性,对强身健体也具有良好的效果,希望这一优秀的传统文化能够在温州大地上绵绵不绝。

(通讯员 瞿 炜)

百岁老人徐柏贞获武术终身成就奖

“义工明星”常用气功帮市民调理身体

在近日召开的绍兴市武术年会上,102岁的徐柏贞被绍兴市武术协会授予武术终身成就奖。

徐柏贞自7岁开始练武,至今已有95个年头,但他仍坚持练拳。2012年,97岁高龄的他曾代表绍兴市武术队参加浙江国际传统武术比赛,并获得了三块金牌和耄英奖。

原本,徐柏贞在市区鲁迅文具店工作,后调到皋埠供销社工作直至退休。期间他的练武一天也没停止,先后学会了少林拳、武当拳、太极拳和气功,还参加了1955年绍兴市体育大会,他当时表演的是宋江拳,绍兴市政府体育运动委员会颁发的纪念奖状至今还挂在家里的墙上。

徐柏贞没有不良嗜好,不吸烟,不喝酒。而气功让他懂得了怎么为他人治病,解除痛苦。

徐柏贞是位独居老人,绍兴市“欢乐慈爱”义工团的义工常去看望慰问他,老人为此十分感动,他想,自己何不也利用一己之长,参加义工团。为此,他在100岁的时候加入了市“欢乐慈爱”义工团,成为一名义工。两年多来,他先后10多次参加义工团组织的活动,为困难群体上门服务。

(通讯员 吕福安)

“武动”千亩桃林

近日,杭州市桐庐县横村镇阳山畈村的千亩桃花林内,一群学习跆拳道和散打的小队员们在姹紫嫣红的桃花林内切磋、展示技艺,拗出各种造型,帅气十足。

(通讯员 徐军勇/摄)