

# 一位太极、八卦、推手三合一的“武术全才” 韩剑华:独乐乐不如众乐乐

本报记者 马二龙 文/摄



今年75岁的韩剑华,是太极拳、八卦掌和推手的忠实拥趸,几十载潜心钻研和习练,让老人至今看上去依然精神矍铄、很有精气神。一大早,记者亲眼目睹到他晨练时紧凑连贯的步伐、绵柔有力的掌法,一招一式,都尽显大家风范。

“练习太极、推手、八卦掌好几十年了,年轻的时候看到别人练习,自己也喜欢,就跟着一起练。”韩剑华说。如何练好太极拳,经过多年的苦心孤诣地钻研,老爷子有自己的理解和感悟:太极拳的动作徐缓舒畅,要求练拳时正腰、收颚、直背、垂间,有飘然腾云之境。

练好太极不光要靠肢体动作等“外在”因素,“内在”的心神安静也同样重要。韩剑华告诉记者:“要静心用意,呼吸自然,即练拳都要求思想安静集中,专心引导动作,呼吸平稳,深匀自然,不可勉强憋气;中正安舒,柔和缓慢,即身体保持舒松

自然,不偏不倚,动作如行云流水,轻柔匀缓。”

比起太极拳,八卦掌则要复杂一些,韩剑华向记者讲解:“八卦掌属内家拳,练好八卦掌不仅要求练功刻苦,更要讲究其方式和要领,和太极的刚柔并济不同,八卦掌主要是要顺其自然,要深究其哲理。要快打巧打,切忌蛮干死拼力气,实战中往往一搭手,就能立分高下,有时即使未搭手,行家一伸手,自己亦心知肚明不必推来推去,纠缠不停。”

数十年如一日的修炼,韩剑华早已把这些当成生活中不可或缺的一部分,“跟上班一样,不练就浑身难受。”多年的日积月累,也让这位已过古稀之年的老人依然保持良好的身体素质,“基本上没有大病,每年的体检都让人很放心,各项指标都很正常,也没有什么感冒,身体素质比一般的同龄人要好。不过,什么东西都是有度的,不能过量,否则过犹不及。武术也是一样,收放自如,张弛有度,才是最为合适的。”

正所谓集百家之长,成一家之言。“我并没有刻意地去拜哪个名家为师,甚至可以说,每个人都是我的老师,西湖边,武功山,我也都会经常光顾,这样一来,接触的人越多,学到的东西自然也更多。”韩剑华说,“遇到人家比自己高明的,就虚心学习,不如自己的,则耐心教授,教别人的时候,自己也在提高。取长补短,在交手过程中,点到为止即可,不要让对手很狼狈。”

说起教拳,韩剑华本不想说太多,但采访时恰巧有约好的“徒弟”找到了韩建华。原来,只要有时间韩剑华就会在杭州市体育馆空地上教拳。洪阿姨住在天水桥附近,一次偶然的认识了这位师傅,“他很耐心,我们外行学学他也不会不耐烦,像今天天气下雨,只要是约好的他就一定会来。”教人武术,韩剑华乐在其中,武术的东西老是一个人练会越来越枯燥,所以除了与人切磋学习外,教拳也会让人更有坚持下去的动力。

## 现场教学还有理论讲座 永康太极拳公益培训走进企业

本报讯 近日,永康市太极拳文化研究会“太极拳公益培训千人计划”培训班,在永康市易力车业有限公司开班,这是太极拳文化研究会公益培训进企业的第一班。

在公司的厂房外,6位专业太极拳师傅为员工展示了太极拳套路,一招一式都显得尤为专业,引得不少人拿起手机拍照和录制视频。当围观的人有了兴趣之后,师傅们开始招呼大家排成方阵,一个动作一个动作地细致分解,传授给大家。

“我们公司是做滑板车的,所以

很多时候都要在研发车间里待着,一待就是半天,其余时间也都是对着电脑,颈椎和腰椎都有不同程度的劳损。”来自研发团队的何阳佳是个90后,以前只看过家里老人打太极,没想到自己二十多岁的人如今也学会了太极拳,不过她的想法已经转变,“以前觉得只有老年人会玩这个,但今天见识和科普了,太极拳作为我们国家的传统武术项目,应该被更多人继承,而且练太极对身体很有益,对舒缓我们的职业病很有帮助。”

除了一招一式外,培训班更有理

论学习,组织者还以讲座的形式让年轻人走出对“太极拳只有老人练”的误区。据永康市太极拳文化研究会主席朱有抗介绍,今年,永康市太极拳文化研究会计划再办20个公益培训班,规模达到1000人以上。两年来,永康市太极拳文化研究会已圆满完成两期“千人计划”,结业学员3600多名,共70个班。今年,永康市太极拳文化研究会将继续进农村、进机关、进社区、进学校的基础上,实现进企业、进敬老院,把太极拳培训推上一个新的高潮。

(通讯员 王家琦)

## 来武术之乡看高手过招 永嘉金溪武术节 以武会友

本报讯 凤凰拳、一路棍、少林鹰爪拳……近日,永嘉金溪镇瓯渠村上演了一场“华山论剑”,各路武林好手云集,频频亮出拿手绝活,为2018瓯渠传统武术节暨武术交流大会助威。

在武术节现场,16支来自温州各地武术协会(分会)的队伍进行表演,各派路数一应俱全,参与选手兴致高昂。台上展示得热火朝天,舞台下人头攒动,除了本地村民,还有周边乡镇的村民一道来欣赏这场武术“盛宴”。“我们这里每年正月都会办上一场武术交流会,本地人习武成风,我年轻的时候也练过拳。”村民吴建光带着自己的孩子来到现场。“单论瓯渠村,曾经学习南拳的人数就达数百人。”80多岁的吴岩枢老人说,现在当地人学习武术的目的,正从过去的防身向如今健身转变,不过村里依然定期会举办南拳培训活动。

瓯渠村自古习武成风,世代相传,是永嘉乃至浙南地区闻名的武术之乡、中国南拳发祥地之一。瓯渠村南拳文化,更于2010年被列入浙江省非物质文化遗产保护名录。为了传承好这一优秀的非物质文化遗产,瓯渠武术界人士积极参加全国及国外的各种比赛交流展演活动,战绩不俗,在杭州举行的第十二届浙江国际传统武术比赛中,瓯渠武术少年队取得了11金4银。

“武术是我们的传统,是我们的文化根源之一,定期举办以武会友的活动有助于武术的发展和传承。”金溪镇政府有关负责人表示,举办本次大会有利于加强地区之间武学文化交流,弘扬中华武术精神,推动全民健身运动。(通讯员 沙默)



## “武”台展风采

近日,来自德清县武康街道的近70名中老年武术爱好者在德清县体育中心自发举行了一场武术套路展示活动。虽然活动不设名次,但大家依旧十分投入地完成每一套动作。除了个人表演更有集体展示,来自丰桥社区、五龙社区和新丰社区的老年武术队还准备了统一的着装,在悠扬的音乐伴奏下,行云流水地完成了展示。

通讯员 张佳 文/摄