

邓林林:醉心太极,做武术文化的传播者

通讯员 陈启浩 本报记者 朱郑远

每天早上,不管是刮风还是下雨,在建德市的拉利维娜小区里,总有一群人穿着宽松的太极服饰,大家抱拳、迈腿……动作张弛有度,连贯且不失节奏。在他们的正中间有一位魁梧的大汉,精气神十足,他正是这些太极爱好者的教练邓林林。初识邓林林的人,很难把这个秀气的名字和他魁梧的外表联系在一起,他是当地的一名太极高手还担任了建德武术协会会长的职务。2个月前,他刚刚搬到这个小区,就将太极拳也带入了小区,不局限于“独乐乐”,带领小区居民“众乐乐”,义务教授邻居们学习太极拳,强身健体。



太极情缘,从小独爱功夫

邓林林今年58岁,但是他看起来却神采奕奕,丝毫不像是即将六旬的老人。说起邓林林和武术结缘也得益于他从小对于武术的热爱,小时候由于家中兄弟在武校上学,他接触最多的就是武术基本功。青年时期,邓林林应征入伍。服役期间,大部分战友对于枪械的热情高涨,但是他却

更爱钻研擒拿格斗还曾担任部队擒敌教练。

不过,邓林林正式和太极拳结缘却是在2000年,那时候他已经年近40岁,并且从部队退役,但是多年的军旅生涯使他保持了每天坚持锻炼的习惯。“那时候,我每天锻炼的项目也是和部队里差不多,再加上一些散打和格斗,但毕竟岁数大了,一

“不打不相识”拜入名师

在太极拳入门以后,邓林林开始有意识的参加一些太极拳培训班,来提高自身的技艺。“在一次偶然的的机会,我遇到了恩师张东武,那个过程可谓是‘不打不相识’啊。”邓琳琳笑着说道,原来在培训班中他质疑师傅个子小,连他都不一定能用太极推手推倒,“那时候我1米8多的个子,师傅才1米7左右,就想和他试试手,结

果可想而知,之后我就认准了老师,向他拜师学艺。”但一开始谈及拜其为师的事情时,张东武却用“仅以武会友”的理由予以婉拒。首次拜师以失败告终。

然而,醉心于太极拳术的邓林林并没有因此就放弃拜师学艺的念头。从那时开始,他每年都会利用休假的时间前往陈家沟,每次一待就是

因武受益,传播健康理念

当谈及问及练习太极拳给自身带来的改变,邓林林说,练习太极拳的成果不仅在身体上凸显,在心理上也有很大的改善。“原先我是一个急脾气的人,遇到事情经常按捺不住性子。在练习太极拳后我也逐步开始学会沉稳的处理事情,同时思维里有了耐心两字,这也促使我工作有所建

树。”邓林林感慨道。

在日常生活中,邓林林是烟草专卖局稽查大队的工作人员,常年“战斗”在打击烟草售假贩假的一线。“令我记忆深刻得是一起案子,我和同事硬是从57包假烟里抠出一个案值500万元的大案来,要是以前的我根本做不到,这是细心和耐心的成果。”

永嘉瓯渠上演“武林大会”百名武者同台献艺

永嘉金溪镇瓯渠村素有“武术之乡”的美誉。近日,瓯渠中学里人声鼎沸,一年一度的传统武术节在此上演。来自温州各地10余个武术协会的百余名武者同台献艺,为当地群众带来一场武术盛宴。

一大早,来自瓯渠及永嘉县内外的众多武术爱好者欢聚一堂,早早的选好观看位置等待盛会开始。不少表演者的热身动作,也引发了围观群众叫好。

“表演怎么还不开始啊?”现场,一位骑在爸爸脖子上的小朋友不时地向爸爸发问。询问得知,爸爸名叫

吴建光,也是瓯渠村人,自己观看过很多届的传统武术节,但带儿子来还是第一次。吴建光说,自己10多岁时,也练习过南拳,但未能坚持下来。吴建光表示,目前家里武功最为“高强”的,是自己16岁的小侄子。在近期杭州的一次武术比赛中,他还斩获了金牌。等儿子长大一些,吴建光打算让儿子也学习南拳,“学习武术能强身健体。”

9时30分,在激昂的配乐中,瓯渠武术培训班的13位小表演者们,以一场精彩的《瓯林拳棍》拉开大会帷幕。随后,舞大刀、凤凰拳、南刀等

些散打和格斗的动作身子骨都有些吃不消了,所以我就想着换一种锻炼方式,这时候就遇上了太极拳。”邓林林告诉记者。

十来天,与张东武切磋太极拳术。终于用自己的执著打动了张东武,开始系统地教授陈氏太极拳套路。

有了名师的教导,邓林林的太极拳功力突飞猛进。在2007年8月第四届河南焦作国际太极拳年会上,他与来自20余个国家的2000名太极拳高手进行太极推手擂台赛,一举荣获男子85公斤重量级别的亚军。

对于接下来的目标,邓林林也有想法。“以前我更加喜欢一个人练拳,钻研拳术。现在我意识到太极拳不仅是一种武术,更是一种文化与内涵,它值得更多的人去接触它。所以我想借助武术协会的力量,更多地开展公益教学,让更多的人能够受益,来一起练拳和探讨武术。”

陆续上演,将现场气氛推至高潮,让观众直呼过瘾。

金溪镇党委书记徐志勇表示,瓯渠传统武术文化,是金溪镇的门面。传承好这一优秀的非物质文化遗产,不仅可以强健体魄,还可以开启智慧、培养意志力,对研究温州乃至整个中国南拳的发展史都具有十分积极的意义。接下来,金溪镇将投入最优的人力,最好的资源,传承好、发展好、宣传好瓯渠传统武术,力争做好永嘉县武术文化“金名片”。

(通讯员 陈克力)

“文练武打”的宁波人文精神

“书藏古今、港通天下”精炼地概括了宁波的城市气质,而在看似“文儒”的背后,宁波还有“刚武”的一面,内家拳就是宁波尚武精神的代表。

省非物质文化遗产内家拳代表性传承人夏宝峰介绍,内家拳从300多年前黄宗羲提出这个名字以后,它是文人关注最多的一个拳种,它被其他的武术门派所吸收,比如武林里面的太极、形意、八卦、咏春,他们都或多或少吸收过内家拳的思想和精神,足以证明内家拳影响了整个中国武术界。

内家拳究竟有多厉害?天一阁馆藏的《宁波府志·张松溪传》记载,明代内家拳名家、宁波人张松溪在迎风街的酒楼里,曾击败少林僧兵,“一僧跳跃来蹴,松溪稍侧身,举手送之,其僧如飞丸陨空,随重楼下,几毙,众僧始骇服。”寥寥数字,足见内家拳的功力深厚。

习武的场景,大多数人的脑海里是这样一幅画面:数九寒天日,一位武者,穿着对襟垂麻的白色武服,比划着如水的寒剑。仰首接飞猿,俯身散马蹄。不过,内家拳馆的习武者,却穿着寻常的衣服,有些人甚至穿着紧身的牛仔裤与裙子。“内家拳发展到现在主要是健身和防身。当你需要保护自己的时候,没有时间穿武服、选环境,所以练武,就应该准备随时随地展开架势。”夏宝峰解释道。

对于内家拳的传承现状,夏宝峰颇为自豪:国家体育总局号召武术“六进”,内家拳却做到了“八进”。六进,就是进社区、进学校、进乡镇、进企业、进机关、进军营。夏宝峰都做到了,还发展了“非遗课堂”进寺庙、进海外。

夏宝峰认为,内家拳是“文练武打”,它符合宁波的一种人文精神,它跟中国的传统文化结合最紧密——“以静制动”、“四两拨千斤”,讲究“经世致用”,这也让许多练拳人也因此了解了武术的内在精神。

(通讯员 林君翔 陈素君)