

“愿意将自己毕生的精力投入到无限的太极拳事业当中去” 陈上党:从幼习武 一生太极

“老陈,外面有点凉,多穿点,把这个穿上……”已经不知道是多少个凌晨的四五点,陈上党的夫人徐金秀手里拿着外套,却只看到一个匆忙的背影。“没有关系,我先走了……”总是这一句,徐金秀无奈地摇了摇头,自己的老公为了太极拳,为什么要这么拼呢?

自幼习武 获奖众多

陈上党是温州苍南人,自幼习武,家里祖祖辈辈都是练武出身,耳濡目染之下,年仅7岁的陈上党就跟着家人向乡亲们讨教武艺,从小习得一身本事。年少无知,血气方刚,功夫傍身的陈上党也曾闹出过是非,于是家人把他送入当地的寺庙中清修,以磨练他的心性。寺中三年苦修,陈上党的气质渐趋平和,他一身的武功功底也随着时光流逝愈发的炉火纯青。

宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来,数年的苦练也换来了成果。他在太



极拳上获得过1998年第五届国际太极拳年会、第三届中国陈家沟太极拳锦标赛陈式太极拳一等奖外,除此之外还取得过3项中国电视吉尼斯纪录。

“练得越多愈发感觉到中华传统武术和传统文化的奥妙无穷。”陈上党说道,因此他决定去太极拳的发源地陈家沟进行深入学习。在那里,除

了拜著名国际太极拳大师王西安、陈小星等人为师,还广泛地与陈家沟一个个在国际上享有盛誉的太极拳名家接触,向他们虚心学习、讨教太极拳的理论与技法。以后的十几年时间,他每年至少要到陈家沟1次,多者曾达4次。最长时在老师那里,一住就是3年多。

家人从不理解到鼎力支持

同很多人一样,陈上党的夫人徐金秀对他的决定起初也充满了疑惑。看着他每天早出晚归,日渐消瘦,每天为了教授太极拳东奔西走,心疼的同时更多的是不解,这么做值得吗?多年的义务教拳,陈上党放弃了跑步、唱歌等众多爱好,这一切因为,他每天早上6点到7点半、晚上8点到9点半要在温州市体育中心辅导太极拳。

但陈上党却认为自己得到的更多,许多学员在太极拳活动中找到了乐趣、陶冶了情操、健康了体魄。许

多患有慢性病的人,练了一段太极拳后,病症逐渐好转。这一个个因练太极拳带来的福音,使陈上党感到欣慰,他感到这正是自己人生价值的体现。不懈的坚持也打动了徐金秀,开始全力支持陈上党的太极拳事业。

陈上党回忆起最初传拳授艺的经历,有些苦涩,有些辛苦,但更多是满足和幸福。“那时候与温州各单位合作开办太极拳公益培训班,首期开课就有300多名学员蜂拥而至,当时的场面我也是十分惊讶。”陈上党说道,逐渐跟随他习练太极拳的队伍开

始壮大,他在高兴的同时倍感担子的沉重。

这时候,来自家人的支持成为了他坚定前行的巨大动力,尤其是他的夫人徐金秀。从最初的不解到后来的全力支持,徐金秀看着自己的丈夫一步步地在传播太极拳的道路上前进,尤其是在自己学习了太极拳之后,徐金秀心中明白了丈夫的坚持,她每天陪着陈上党天不亮就起床,准备教学器材,组织教学活动,忙前忙后。“我夫人比我还要积极呢!”陈上党说。

未来依旧致力于推广太极拳

2016年,陈上党开办了温州市陈式太极拳运动中心,用他自己的话来说,温州的太极人有家了。“来参与太极拳运动的人群,不仅有年过花甲的老人,还有童声稚嫩的孩童。在这里,不论年龄和身份,共同分享着太极拳文化带给人们的欢

乐”陈上党说道。

当问起陈上党对于未来有什么计划时,他只是淡然一笑,哪里有什么计划,这一辈子就想做好太极拳这一件事情。“他愿意将自己毕生的精力投入到无限的太极拳事业当中去,让更多人真正了解太极

拳。如果说未来,那就是让大家的下一代明白什么是太极拳,并从太极拳中悟出中华优秀传统文化的厚重,提升民族自信,实现民族复兴,共享太极,共享健康,共享文明。”他坦言道。

(通讯员 陈超)

“百套拳师” 开馆收徒

流动武馆做平台,旨在推广湖州武术文化

本报讯“强身健体练武术,练武就找孙师傅。”湖州城里,有位名气不小的武林高手,他就是今年89岁的孙铁根。他热衷授徒,到现在已经带了近3万名徒弟。今年是孙铁根习武75周年,而就在数天前,孙铁根流动武馆正式成立,为这位孜孜不倦传承武学的老拳师开辟了一片大展拳脚的平台。

“成立武馆旨在弘扬国粹,传承武学,习武健身,以武会友,将孙铁根的武术发扬光大,让更多湖州人爱上武术,为建设健康湖州添砖加瓦。”孙铁根的儿子孙水良说道。这些年,他将父亲孙铁根对于武学的痴迷看在眼里,“每天早上4点多,父亲就会起床,先全身上下按摩做保健操。6点左右,准时蹬着三轮车,载上刀枪剑棍,到市全民健身中心免费教大家练武。”

孙铁根14岁开始习武。年轻时曾拜多位师傅学习武术,掌握了刀、枪、剑、棍等几十种功夫,会的拳术有少林梅花拳、猴拳、罗汉十八手等,多达100余套,熟悉的人就给他取了个外号,叫“百套拳师”。孙铁根还是湖州市非物质文化遗产项目代表性传承人,他自创的“少林拳四十八打”已入选湖州市第二批非物质文化遗产项目。

在孙铁根家中,满墙的照片,记录了他几十年来每一次参赛、每一次获奖的经历;边上的储物间里,刀、枪、剑、棍、戟、钩、叉……十八般兵器几乎摆满了每一个角落,还有满满几盒子的奖牌和证书。“我父亲曾两次代表浙江去参加全国比赛,这么多年参加省、市、区等各级比赛就多得数不过来了。”孙水良说。

孙铁根流动武馆成立当天,作为馆长兼总教练的孙铁根话不多,但句句点在题上,就如他每次授徒都要念叨的几句:“练武要不怕苦,冬练三九,夏练三伏。”“练武先要有武德。”面对上百位到场的徒弟孙们,孙铁根满怀欣喜,觉得武术传承有望。

孙水良透露了武馆的设立结构和初步计划:武馆包括少林武术队、青少年武术队、太极队、综合格斗(散打)队、咏春拳术队,其中20人的少林武术队和8人的青少年武术队基本确定训练计划,明年组织队员晋升段位,参加省市比赛,力争参与一些武术表演。同时武馆将积极招生,吸引更多湖州百姓加入到练武行列,让更多人爱上武术,培养更多的武术人才。

(通讯员 吕银银)



传业授道

近日,舟山市体育局在市全民健身中心举办舟山船拳教练员培训班,50余名来自全市各个健身点的教练员参加培训。结业后,他们将担任船拳教练,教授和推广船拳。

通讯员 吴琳红 李基相 文摄