

君子六艺“射”在宁波生根萌芽

从看起来帅到持之以恒,弓道内涵君子之礼是关键

挺拔而立,气沉丹田,一手执两米长弓,一手举箭送入弓弦间,徐徐开弓,凝视草靶后放弦出箭。无需在意箭是否正中靶心,更无所谓输赢,只需知晓在羽箭离弦的刹那,自己的心境是否平和非争——这是弓道,源于《礼记·射仪》,脱胎于中国古代君子六艺中的“射”。在宁波,这项古老的运动也逐渐走进市民的视野当中,让人重新开始了解君子六艺“射”的内涵。



A 从看起来帅,到磨炼心性

周瑶就是被弓道内涵所吸引的一员,两年前一次偶然的的机会,周瑶去箭馆接触到了传统弓,继而看到了前辈习射和弓的优美姿态。“那时不知道何为弓道,连和弓都是第一次触碰。只是觉得身着弓道服,充满仪式感地射出一支箭,好帅啊,所以决定自己试试。”这番理由多少带点小女子的视角,但在接下来的日子,周瑶也用女子的韧性与玲珑,打开了那扇充满禅机的大门。

尽管看起来很美,但练习弓道的过程并没有一丝童话色彩。虽然源自于中国,但如今弓道的唯一体现手法是日本和弓。最短1.9米、最长2.5米的弓身给人一种神圣威严之感。而刚入门的人,还不能直接碰弓。“练习和弓,都要从拉皮绳开始。因为和弓对每一个步骤的动作都有严格要求,基本动作不熟练即便执弓也是徒劳。”

足踏、弓构、打起、大三、引分、

会、离、残心——弓道的射法八节代表了从准备到出箭后的身体姿态各个步骤。每一步骤都有自己的章法,不可莽撞僭越。45秒左右能完成的动作,却需要很长的时间和刻苦研习,让练习和弓的射手熟悉动作,找到正确的发力方法以及磨炼心性。

即便是正式上手和弓,也并非容易驾驭。“放弦的时候打脸、打手臂在最开始的时候是经常发生的。手臂上也总留着褪不去的淤青,周围的人说看着就疼。”周瑶莞尔,对于女生来说讲究力气又不能丢掉技巧的这种运动,确实吃力了点。但好在女生对于精细动作的先天优势,给了她继续的力量。“弓道讲究体态优雅,动作精致。这方面女生当然更在行。”

三个月的基础练习,两年的打磨,如今,周瑶已经接受了初段的考试。弓道之于她就如同一个精神导师,为她唤出了另一个更积极向上的自我。

B 越过武,探索君子之礼

“弓道,又被称作为‘立禅’,是因为它能给人一种指引。”研习弓道四年的王锋,是宁波最早一批接触弓道的人。除了优雅,他也看到了更多弓道的禅意和它所带来的对于射手在为人和品行上的影响。

在弓道场里,最日常的情景是这样的:射手进入道场前需脱下鞋并摆放在一侧,入场揖礼,不能大声喧哗、随意走动,离开时同样需对道场内各

位行揖致谢。

“相比于一般的射箭,弓道更注重礼仪和精神的修炼,从坐姿、行立到行为准则,弓道都有严格规定,一穿上弓道服,进入道场,整个人就会变得不同。射手对自己的言行也会改变以符合这一情景,或者说是符合自己的身份。久而久之,这种行为习惯就会从弓道馆延伸至生活,自然而然演变成日常为人处事的方式。”王锋说。

平和谦卑,行仁行义,懂得克己、谦让、反省。事实上,由君子六艺之一的射艺演变而来的弓道,也正是以君子的风格品性作为射手情操的标准。“道”听起来有点玄乎,但通俗解释起来其实也很简单,就是克己奉礼,不给别人添麻烦,说到底也就是养成良好的品性,即君子之风。

“目前,宁波参与弓道运动的人开始逐渐增加,大大小小的射箭馆也有

十几家了,周边县市区也开始有所萌芽,像宁海就有几家不错的场馆。虽然,很多人都是来‘玩票’的体验一下,但是长年累月下来基层的爱好者还是会慢慢增加。”王峰说道,现在宁波弓道的发展趋势也让他看到希望,“国家大力提倡全民健身的背景下,弓道更注重良好品质培养的运动,也更加受到家长的欢迎,现在参与练箭的最大群体就是小朋友。”(通讯员 黎莉)

练出夕阳 红舞出精气神 健身气功亮相嘉兴老年人运动“汇”

本报讯 日前,嘉兴市第六届市民运动会老年人运动“汇”的第二个项目——健身气功开赛。本次比赛吸引了南湖区、秀洲区、嘉善县、平湖市、海盐县、桐乡市13支队伍100多名健身气功爱好者积极参与,是近几年来嘉兴市首次举办老年健身

气功赛事。

本次比赛设有八段锦、五禽戏、易筋经等健身气功项目,分团体和个人两个部分,每个项目比赛时间限定为6分钟。最终,嘉善一队、秀洲二队、平湖队分别获八段锦、五禽戏、易筋经团体第一名,八段锦、易

筋经、五禽戏个人项目第一分别由嘉善队俞爱芳、海宁队李文翔、平湖张澜获得。

据悉,健身气功是一项调身、调息、调心,调顺人体系统功能状态,改善身体健康状况,使身心处于高度和谐的民族传统体育健身项目。

第六届市民运动会老年人运动“汇”专门列入健身气功项目,体现了嘉兴对于这项民族传统体育健身项目的重视和支持,也必将推动嘉兴市群众性健身气功活动的广泛、健康开展。

(通讯员 葛惠芳 王燕)

短消息

@丽水

本报讯 近日,2018年浙江省健身气功站点联赛分站赛(丽水赛区)在市体育中心莲花馆落幕,吸引了来自全省各地的15支代表队,共148名运动员参加。(丽体)

@桐乡

本报讯 近日,桐乡市武术协会凤鸣街道分会正式成立,来自全市各区以及凤鸣街道的武术爱好者齐聚一堂。(通讯员 张静)

@绍兴越城

本报讯 近日,越城区府山街道举行42式太极拳比赛,吸引了20多个社区80人报名参赛。(绍体)

冬练三九 夏练三伏

近日,安吉县文昌学校开展集训以准备参加7月份在杭州举行的国际传统武术大赛。武术队员们主要进行了耐力、柔韧性和武术技能的磨砺,跑步、压腿、空翻、站桩等基本功也是每日必练内容。

通讯员 夏鹏飞 文/摄

