

为了老师的愿望,他苦苦坚守37年 郑洪亮:让意拳在浙江大地扎根传播

本报记者 崔义刚

因为老师的一句话,年轻的郑洪亮背井离乡来到杭州,默默耕耘37年,他让意拳这一年轻而又极富生命力的新拳种在浙江生根发芽。如今年近七旬,他依然壮志未改:“我觉得意拳是好东西,我想让更多人了解它。”

南下传艺 他在陌生的城市白手起家

1951年,郑洪亮出生于北京,他自幼喜爱运动,尤其热爱武术。22岁那年,郑洪亮被拳学大师姚宗勋收入门下,开始全面系统地学习意拳。

1981年,身为杭州人的姚宗勋希望爱徒郑洪亮“南下传艺”。“当时老师的想法是把这门拳推广到全国甚

至全世界,但那时候没有文字资料,想传播也难。”郑洪亮说,自己年轻时讲义气重感情,对这门拳也很执着,所以他没跟家里人商量就毅然尊守师命来到了杭州。

在杭州扎稳脚跟之后,郑洪亮便开始教拳。万事开头难,几乎白手起家的郑洪亮遇到了各种阻力:

“人生地不熟,而且当时杭州人还不理解这门拳,甚至武术协会都没有听说过意拳。”

不过,郑洪亮没有灰心,他仍然踏踏实实地传授这门拳,随着练拳的人尝到了“甜头”,他也逐渐被认可:“后来就开始在全省各地跑,这么多年也一直这样。”

潜心教学 让新拳种在浙江生根发芽

郑洪亮说,意拳融技击与养生于一体,既继承了中华武学的精髓,又赋予其全新的理论与科学的训练方法,包括站桩、走步、发力、推手等训练内容。“我到这边来主要是教大家站桩,站桩就是打通人的经络,让练习者气血旺盛,达到身体的协调统一。”郑洪亮说。

几十年来,为了让意拳在更多地方落地开花,郑洪亮几乎跑遍了浙江;为了让大家理解,他一遍遍讲解,使意拳这一年轻而又极富生命力的新拳种在浙江生根发芽。

教拳时,郑洪亮并不急于求成,他总是耐心开导学员:“知道很简单,但是功夫要慢工出细活。”

37年来,通过教授意拳站桩功,郑洪亮救治了不少病患,还有多名学生走向专业道路,在全国性推手、技击比赛中斩获殊荣。他还发起成立了杭州市武协意拳分会并亲任会长,受邀担任浙江省武协钱塘武学研究组副组长、上城区武协顾问。

年近七旬 他依然在完成老师的愿望

2014年8月,在学生的帮助下,郑洪亮来到三天竺,每逢周末在一家半山腰的茶馆教拳。

早上8点半以后,学员们来到茶馆,随手放下东西就开始站桩。“他们大部分都是学了姿势自己回家练,练

完一周有什么问题,再来这儿让我给大家解答一下。”郑洪亮说,“师父领进门,修行在个人,功夫靠的还是自己平时坚持训练。”

相比于外出教拳,主动找到这里的,大多是病号或者年纪偏大的人。

61岁的陈剑飞在老板的介绍下,去年5月开始跟随郑洪亮练拳:“我以前是开出租车的,颈椎、血压都有问题,练了一年多身体状况好了很多,郑老师教的也很耐心。”

现在,郑洪亮很少外出教拳,他

说:“我总是跑出去,这边就散了,所以就固定在这里。”郑洪亮觉得,虽然他一个人的力量有限,但是会努力把这门拳推广下去,“很难,但是我认为这东西好,有价值,慢慢往下推广吧,大家齐心协力,会好起来的。”



打小金牌拿到手软 厉害了！新昌女娃成省太极全能冠军



幼儿时期与太极结缘

张子画是在读实验幼儿园时,受老师挑选参加太极拳试点班的。张子画学太极拳很认真,一招一式都像模像样,而且每次打都会出汗。虽然在班里她年龄最小,但却学得最好,还经常站在前面领打。

因为早产的原因,张子画小时候体弱多病,且经常感冒咳嗽,还多次发展成肺炎。“没学太极拳前每个月都要住院或打点滴。”张子画的奶奶回忆说,在学太极后,张子画的体质渐渐增强,感冒少了。“学太极拳半年后,只住过一次院。学太极拳一年后,就再也没有住院了。”

从小获得多枚太极金牌

张子画从小跟随县武术协会太极拳教练莫秀芹学习太极,去年暑

日前,2018年第四届浙江太极拳公开赛在建德市落下帷幕,来自绍兴市新昌县的11岁参赛选手张子画赢得武当太极剑、杨式太极6段位套路、42式太极拳竞赛套路等3个第一,因此获得了儿童组全能冠军。这是新昌少儿选手首次获得太极竞赛类最高奖项。

假又拜世界武术锦标赛冠军、亚运会冠军、全国武术锦标赛冠军毛娅绮为师,成为其入室弟子。张子画年纪虽小,却已多次代表县武术协会参加过省内外举办的大型武术比赛,均取得优异成绩,连续几年被评为县武术协会优秀运动员。

2014年,7岁的张子画在暑假时参加桐庐传统武术比赛,获得团体金牌、个人银牌。这是她第一次在比赛中获奖。此后,便一发不可收,在多次高规格比赛中获得金牌。2014年下半年,她参加绍兴市传统武术比赛,获得金牌。2017年到香港参加第12届香港国际武术比赛,获得武当剑、42式杨式太极拳、24式杨式太极拳3枚金牌。到目前为止,她已经获得各类金牌33枚。

孜孜以求从不倦怠

张子画的模仿能力好,记忆力好,到目前为止,已学了杨氏一段拳、六段拳、陈氏18式、22式、56式、武当剑、杨氏42式。“这孩子平时活泼好

动,非常顽皮,可是打起太极,能立刻安静下来,非常认真投入。”张子画的妈妈说。

张子画对于太极很坚持,无论天气如何她都坚持去练。去年过年前,张子画大腿上生了疮,几天不能去练太极,把她急得不行,还没等完全好,她就迫不及待去练了。当时,因病一个多星期没去,老师已教下去一套太极拳了,张子画通过自己的努力,两天时间就赶上了进度。

上小学后,张子画每天6:30就起床,压腿、蹲马步、坚持练基本功。放学后,她就抓紧做好作业,挤出时间去老师那里学太极。许多人问张子画的家人:“孩子读小学了,还老是打太极,会影响读书吗?”张子画的家人总是回答:“学东西不是靠有空去学,而是要挤出时间学。”

张子画表示,自己会一直练习太极。“我喜欢在赛场上的感觉,今后也会更加努力的去练习,获得更好的成绩。”

(通讯员 王娟敏)

温州籍武术小将 斩获全国冠军 将出战亚运会武术项目

本报讯 近日,在2018年全国武术套路锦标赛暨第18届亚运会武术比赛选拔赛中,来自泰顺县凤垵乡新梨村的运动员陈小丽和搭档吴宇涛凭借着稳定的发挥和默契的配合征服现场观众和裁判,获得混合双人组太极拳冠军,将代表中国出战第十八届亚运会武术比赛。据悉,本次比赛为期4天,共有来自全国37个代表队的340余名武林高手参加。

陈小丽,1996年出生于泰顺县凤垵乡新梨村,起初在苍南飞林文武学校学习,后被温州体校武术队相中,师从邓晓峰、陈尔静两位教练。2012年考入浙江大学教育学院本科班学习。因为天生聪慧、刻苦训练加上教练们的精心指导,迅速成为一颗耀眼的武术新星,近几年来,在全国乃至亚洲武术大赛上屡创佳绩。

(通讯员 谢卢孝)