

姜允素:因为热爱,所以坚持

本报记者 余敏刚

人物介绍



姜允素,温州人,国家一级体育指导员,温州市旅游体验师,温州市南拳协会副会长。爱好太极,摄影,写作。自幼习武,先后学习南拳、武当两仪拳、武当太极拳和武当剑。系武当三丰派第十六代弟子。曾获2015年第十届香港国际武术大赛四项个人冠军。

“

曾经有人问我:“你如何能坚持下来三十几年的武术生涯?难道不会累吗?不会疲惫吗?没想过放弃吗?”姜允素点头答道:“当然有过!”

而后对方又问:“那你为什么要坚持?”姜允素微笑着回答:“因为热爱,所以坚持!”

”

壹 从小喜爱,武术成为生活的必需品

习武的道路总是艰苦的,每个人都不例外。9岁时,姜允素就读于温州平阳县城东小学,由于体育成绩出色,加入了该校田径队,成为一名7项全能运动员。恰巧,当时平阳县武术协会伍其亮会长来到学校寻找武术苗子,一眼就相中了姜允素。就这样,田径、武术成为了年少时姜允素每天的必修课,而她的武术生涯至此开启。

之后的几年,姜允素随着跟随南拳协会会长金文平学拳棍;2006年,随着张启德老师学

杨式太极。后来遇见胡玮哲道长,开始学习武当太极拳,剑等。可以说,武术成为姜允素生活的一部分。

在三十多年习武生涯里,姜允素也会对教练的严格不理解,背地里也会时不时地埋怨教练。每天训练时的苦和累,教练授拳时的严格苛刻,对待每一个动作都想要做得更好。但当每次来到训练场时,种种的辛酸都会抛之脑后,时至今日,姜允素最想感恩的还是教练。教练如父硬在嘴上,暖在心里!

贰 发扬武魂,让更多人的爱上武术

南拳、武当两仪拳、武当太极拳和武当剑,可以说,姜允素样样精通,打起拳来,虎虎生风。“是不是要参加比赛,去磨练一下自己呢。”这个念头在姜允素心中油然而生。一次偶然的机遇,姜允素参加了2015年第十届香港国际武术大赛,并在大赛中荣获了四项个人冠军。回忆起那段经历,姜允素坦言,一方面是为了证明自己,另一方面也是想认识更多武术圈的人,以推广浙江的武术文化。

如今,姜允素已经是温州市南拳协会副会长,同时也是国家一级体育指导员。在大罗山京山村,姜允素开了一个名叫“素心堂”小武馆。谈起武馆取名,姜允素介绍道,武馆是学员们一起筹建的,在她这里学拳都是公益性质的。也正因如此,跟着她练拳的人也越来越多,她的学生已经渐渐地播向全国。每逢周末,她常常会在北京、杭州、温州及各县

区城市机关单位、社区、学校和乡村等地,公益授拳。

遇到一个好的教练很重要,武德是每个习武者的必修课,姜教练教会大家的不仅是武术更是人生的道理。这是学员们对姜允素的评价。

“当上教练后才明白,教练的付出,不求回报,教练最大的开心来源于学生拳艺拳德的进步。看着自己手把手教出来的武术爱好者的水平一点点的提高,这种喜悦感比之自己提高还要开心。”姜允素笑着说道。

事实上,在平时的教学过程中,姜允素也遇到过难题。她告诉记者,起初教的时候比较激进,想着把自身的水平能全部交给队员,但没考虑到队员有的训练时间还很短,身体条件各方面都还没有达到。比如在教一个动作的时候,学员做了好几次都没有达到要求,就反复的做,一直练。却没考虑,自己是以什么角度去要



求的,有些过于激进。起初时这给我造成了很大的困扰,一直找不到怎样去改善。后来,经过其他老教练的一些讲解,以及对于动作的教学方法,才得以改善。

“武术切不可急躁,急功近利只会让武术爱好者根基不稳。拔苗助长的道理我们都懂,太急切于进步,反而忽略了其他的东西。”

叁 文武双全,我的生活简简单单

爱武术,更爱生活。除了练习武术,空闲之余,姜允素也会骑骑车,来一次说走就走的旅游,或者去一个安静的场所写写文章。

有着温州市旅游体验师身份的姜允素,不少作品被温州日报、温州都市报、今日头条等媒体刊登并转载,不少武术圈的学员们阅读之后,都称呼她为“才女大侠”。

“我的生活很简单,武术让我变得更加安静,更加坚毅,也让我更懂得生活。”姜允素说,“静下来,在旅行中打一套太极拳,置身于美妙的大自然,用笔记录心中的美好,那种幸福感溢于言表。”

“武术不仅能强身健体,更重要的是净化心灵、传递美好。”近几年来,姜允素一直不忘公益,与西藏多所小学结对,捐款捐物,帮助当地孩子们能够拥有一副属于他们自己的球拍,甚至能有一个属于他们运动的体育场地。

“由于疫情的特殊情况,如果条件允许,今年我最大的梦想是



去西藏,给孩子们上几节武术课,让他们也能接触武术,感受武术的魅力。”

“也许别人记住我,因为我曾是武术冠军,是武术协会的骨干,以及种种头衔,这也许就是我的个人IP。”姜允素说,“但是我更希望,通过武术传递的内外兼修和止戈为武的武术精神,让传统武术文化更多地与现代生活结合起来。武术不仅能强身健体,也能圆每个人心中最初那个简简单单的梦想。”

导
读

秋季畅游去哪玩?
不如来一场“红色之旅”

<<<B3

镜头下的运动之美

<<<B4