

中外弟子云集,分享武术快乐

杭州这位“西湖剑侠”桃李满天下

本报记者 申屠品君



“调整好呼吸,慢慢把手收回来。”“出脚,转身,推掌。”3月14日,杭州湖滨二公园一角人头攒动,这里正进行着一场养生功法公益培训。一眼望去,一群人正跟着一位老师学习八段锦。这位老师叫郑瑛,是浙江省老年体育达人,人称“西湖剑侠”。

“我是从老余杭过来的,得知今天在这里有培训,培训老师又是原来教过我的,于是我就报名了。八段锦比起太极拳更容易学,今天打完一套下来,感觉身体热乎乎的,整个人舒服了不少。”市民李先生笑着告诉记者。

现场除了来自老余杭的李先生,还有不少人特地从滨江、临平等地赶来。“早就听说西湖边的郑阿姨教得好,这次我特地赶来学习。那边架着的相机就是我的,这次打算把这堂课录下来,回家跟着视频继续练习。”

休息之余,郑瑛告诉记者,本次公益培训来参加的人很多,虽然是报名参加,但大家如果感兴趣都可以加入进来一起学习。“那边几位游客看到我们练八段锦感觉很有意思,就背着背包在后面一起学起来了。”

郑瑛长年在西湖边教拳,除了本地人和游客,每年还要教上

百位的洋弟子。这些洋弟子中,有来杭留学的,旅游的,还有则是逛西湖时临时起意想现场体验一番的。“八段锦在外国人里很受欢迎,因为动作比较简单,并且也有养生的功效。大部分人都只上几天的课,但也有学得比较好的,几乎年年都会坐飞机来杭州上课。”

郑瑛教过的最大牌老外是NBA历史上最顶尖的中锋之一、比尔·沃顿。当年人称“红色巨人”,1996年入选NBA50大巨星。前两年曾来杭州,作为阿里特邀嘉宾参加“双十一”活动,结果就在西湖边遇到了郑瑛。郑瑛看他的长胳膊长腿不太灵活,似乎有点运动损伤,就教了养身功法《八段锦》中的几招。没想到他对“攒拳怒目增气力”招式特别感兴趣,不仅脸上表情生动,打出的拳和呐喊声浑厚而有力。课程结束后,对方提出在旁边数米高的抗日纪念碑志愿军雕像前合影。一高一矮,站在一起,演绎了西湖边的最萌身高差。

除了西湖边,郑瑛的课堂也曾曾在澳大利亚开设过。几年前,郑瑛去澳大利亚巡讲,顺便给大家表演了一段陈氏太极拳,没想到大受欢迎,大家都想再看点别的,于是她又展示了一套八段锦。“外国友人们对太极拳和养生功法很感兴趣,好多人想跟着我学,于是我就在澳大利亚教了半个月的八段锦。”

郑瑛的先生徐伟国同样是西湖边的名人,传授的陈氏太极拳吸引了许多人前来求学。“我俩学太极拳跟的老师不一样,所以打起来有所区别。为了避免学生混淆不清,授课的时候一般是他教他的班,我教我的班。”郑瑛表示,自己除了陈氏太极拳和八段锦,也会少林拳,上课的时候大家想学什么就学什么。“我的学生们现在基本上是在家练习,如果想到现场上课,就在微信上跟我预约,确定好时间地点就行。只要你想学,就算是一个人来,我也会教。”

教授各种拳法几十年,郑瑛早已把武术当成了生活的一部分。“每当我操起架势的时候,心里就会变得特别平静。我想这就是中国传统武术的魅力,它不但能锻炼身体,也能磨练人的意志。未来,我还是会继续教拳,让更多人爱上武术。”



郑瑛指导NBA球星比尔·沃顿打八段锦



跃跃欲试

日前,省黄龙体育中心包玉刚游泳场举行了春季游泳接力挑战赛,吸引了18支参赛队伍、100多位游泳爱好者参与。比赛分为6人一队,每队必须有一名女队员,不限泳姿完成6×50米的挑战。值得一提的是,曾经的亚洲游泳冠军孔群领衔组队,带动前来参赛的选手一起快乐运动。

通讯员 严诗敏

绍兴柯桥登山迎亚运

本报讯 随着裁判嘹亮的哨声,日前,“迎亚运 共参与”系列活动——“融杭桥头堡 未来科创城”2021年“钱清杯”绍兴柯桥区登山比赛在钱清街道前梅村西天竺景区火热开跑。

比赛当天,男女两组参赛选手相继出发,你追我赶,在青山翠竹间展开角逐。沿途阳光明媚,草长莺飞,漫山遍野一个个矫健的身影奔跑其中,给春天的山林带来更多生机与活力。

经过紧张激烈的角逐,来自钱清街道三西村程路以7分

23秒,摘得男子组桂冠,钱清街道前梅村陈文英以11分21秒夺得女子组第一。

柯桥区教育体育局相关负责人表示,本次比赛是2021年柯桥区首场线下群众体育活动,也是柯桥区作为2022年杭州亚运会协办城市营造全民迎亚运良好氛围的首次活动,从报名启动就吸引了来自全区10个镇街和钱清街道二十余个村(社区)两百余名登山爱好者参加。活动的顺利举办也奏响了今年柯桥区全民健身运动的序曲。

(通讯员 李振宇)