咏春拳推广人刘婧:
从南京到杭州,只为咏春发扬光大

本报记者 高玲玲

在杭州市滨江区一间写字楼里,记者找到了一间门口挂着一块黑体红字牌匾的房间,上面写着世界卢文锦咏春拳总会华东分会杭州,牌匾旁边是一块标注着第二批滨江区非物质文化遗产体验点(佛山咏春拳非遗体验点)的牌子。走进门,在宽敞的“练功房”,记者见到了在这里教拳、练拳的刘婧。

“半路出家”的冠军

刘婧出生于1987年,老家在四川宜宾。小时候由于体弱多病,被父母送去学习乒乓球,“7岁之前,我一直是扁桃体二度肿大,自从学习了乒乓球后,很神奇,体质变好了。”正是因为练习乒乓球,刘婧的运动天赋被发现,15岁那年,在四川省第九届省运会上,刘婧跟队友获得团体第四名,拿到了国家二级运动员证书。

2016年,刘婧28岁时,她忽然萌生想要练习咏春拳的想法,找到了在昆山教授咏春拳的“台湾咏春拳之父”卢文锦,跟随他习拳,每个周五往返于南京昆山之间。

练习过程中,小时候攒下的运动底子发挥了作用。两年之后,刘婧频繁获奖:2018年获得“佛山高新区杯”国际武术联合会咏春拳大赛女子小念头、寻桥冠军,黐手对练季军;2019年获得第二届实战咏春拳大赛黐手对抗(女子成年B组)65公斤级冠军。2020年12月,在练习了咏春拳近5年后,刘婧成为最小的入门弟子。

学员已露尖尖角

2023年12月,“世界卢文锦咏春拳华东分会·杭州”成立,刘婧获得师父授权,成为该分会杭州唯一授权传承人,“我们在杭州城西、滨江等地均设有训练场馆,开设咏春成人班、咏春少儿班、夏令营、咏春私教班等相关课程。”

目前,刘婧名下入门弟子10人,学员50余人。“我每天都会让他们录下练功的视频进行打卡,目的就是要他们明白‘勤有益,嬉无功’的道理。”在刘婧的悉心教导下,学员们已经取得了一些成绩:今年7月在丽水举行的浙江国际武术大赛中,学员们获得了30金12银3铜;12月在佛山举行的国际武联国际咏春拳大赛中,2位学员获得了黐手对抗冠军,6位学员在不同年龄段、公斤级斩获了功力赛冠军。

除了开设拳馆,刘婧走进省非物质文化遗产博物馆、社区等地开展公益教学和讲座。“过年的时候,我们计划去趟福利院,教那里的孩子学会保护自己。”

期待打破认知误区

有医学背景的刘婧提供了“改良”传统武术的空间,“传统武术的训练周期很长,不太符合现代社会的发展,因为我学过解剖学,正在研究如何将传统的武术与科学的训练相结合,尽可能缩短传统武术训练周期。”

咏春是一门打斗的功夫,没有大开大合的动作,所以难以上台表演,不利于咏春的推广、传播。“如何让传统的咏春更酷,让大家看了就对它产生好奇、想学的心理,也是我现在经常思考的问题。”刘婧说,现在已经有了咏春系列舞台剧,这可能是一个利好的开端。

对于拳馆未来的发展,刘婧有着长远的考虑,“拳馆现在虽然在一些咏春拳大赛中取得了一些成绩,但我希望拳馆在未来能够将咏春拳拓展至更广阔的舞台,从而提升大众对这门中国传统功夫的了解,通过拳馆培养一批有实战能力的运动员参加职业搏击赛事,打破一些人认为中国传统武术实战能力弱的认知。同时,我也希望能与更多国外选手交流,一方面通过交流传播咏春拳,另一方面也能加强我们对功夫的理解。”

延伸阅读

咏春拳

咏春拳是一门中国传统武术,是一门制止侵袭的技术,是一个积极、精简的正当防卫系统、合法使用武力的拳术。较其它中国传统武术、更专注于尽快制服对手、以此将当事人的损害降至最低。2014年,咏春拳列入第四批国家级非物质文化遗产代表性项目。

在现实生活中,咏春拳不仅可以作为一种健身方式,还能帮助提高自我保护能力。通过学习咏春拳,可以锻炼身体协调性、反应速度和爆发力,培养坚韧不拔的意志品质。咏春拳的训练不仅仅局限于身体技巧的提升,还包括了对内在修为的培养。训练者被鼓励在练习过程中保持冷静、专注和自信,以达到身心合一的境界。

温岭冬泳爱好者挑战严寒乐在其中

1月8日上午8点,台州温岭市松门镇气温降至5.4℃,人们穿上了厚实的冬衣。而在苍山村环山河边,一群冬泳爱好者无惧寒冷,他们脱掉冬衣,跃入冰冷的河水,欢快畅游,成为冬日里的一道风景线。

一早,冬泳爱好者陆续赶来,他们做了一会儿热身运动,然后进入游泳训练基地的房子,卸下冬装,戴上泳帽,系上“跟屁虫”,来到埠头边准备下水。

根据河边水温表显示,这个时间段的水温是9.8℃。“对于浙江来说,14℃以下就算是冬泳了。”松门冬泳队负责人朱海兵说。“我冬泳,我健康,我快乐。”入水前,队员们喊起了口号。现场,大家的入水方式各不相同,游泳技术好点的,采取鱼跃式入水,一些新手站到埠头边的悬梯上入水。

“冬泳需要有足够的勇气和毅力。为了普及这项运动,我们把环山河作为训练基地,在日常的冬泳中,不断拓展朋友圈,吸引年轻人加入。”

松门冬泳队今年发展了10多名新人入队。“对于新队员,我们以老带新,告知他们科学冬泳的知识。”朱海兵说,不管是下水前还是上岸后,都要做好热身,上岸后,要用毛巾把身上的水擦干净,穿上衣服,这就是最健康的冬泳方式。

44岁的梁曦平日里在朋友的机械厂工作,自从喜欢上冬泳后,他一周有四五天参加冬泳。“我听别人说冬泳对身体好,加上朋友们都在这边,所以每次都从家里赶过来,开车的话,需要10多分钟吧。”

以前他没有接触过冬泳,入队后,老队员告诉他冬泳要领,他感觉受益匪浅。他说,自己明显感觉到体质比以前好很多,心情也舒畅很多。江海波是这支冬泳队里最年轻的队员,今年42岁的他,在河里游了200米后就折返了。“脱了外衣后,他们说冷,我却不觉得冷。我到这里来游泳,妻子也很支持,有空的话,她都来陪我,在岸上看我游泳,其实,我很想把妻子、孩子也培养起来,一家人可以一起游。”江海波说完就开心地笑了起来。

目前,松门冬泳队共有泳友60多人,全部为成年人,其中年龄最大的67岁。由于泳友来自各行各业,不能凑到同一时间段游泳,为此,冬泳队把集体冬泳的时间定为上午7点和下午2点。

(通讯员 江文辉)