

这群年轻人用实际行动传承中华武术

青春光彩在“武”台上绽放

春和景明,正是一年中习武养生的好时节。最近,“别让传统武术停留在电影里”的词条与话题在抖音上获得了较高的热度。中国武术的传承要如何破局?在通城,有一群年轻的武林高手,用实际行动给出了响亮的回答。

17岁少女独爱太极拂尘

左转旋翻、右脚点地、俯身拂尘,既轻灵迅捷,又柔软温舒。清明小长假期间,在启东市文汇新村,17岁的少女黄子诒舞动太极拂尘的靓丽身影,成为小区里一道特别的风景线。

去年10月,在“2023中国大学生武术套路锦标赛”上,黄子诒凭借出色的表现获得女子太极拂尘第一名。太极拂尘是太极拳软器械之一,是采用道家法器拂尘作为器械,结合太极运动而创编的一种健身运动项目。“在神话传说中,人们熟知的太上老君、

太乙真人、八仙中的吕洞宾等,都是手持拂尘。我觉得女孩子练太极拂尘可谓‘自带仙气’。”

因为父亲习武,黄子诒从小就对武术很感兴趣,散打、形意拳、太极拳等,她都练过,但在众多武术门类中,她对刚柔相济、缓急相兼的太极拂尘情有独钟。“金鸡报晓、环抱太极、麒麟翻浪……短短的两分半钟,就有36个动作招式,将太极拳法、剑法融入其中,舒展圆活、潇洒飘逸,演练起来势势相连,犹如行云流水,能收能放、曲折回环。”黄子诒坦言,练着练着,自己的心也安定了下来。

作为一种软兵器,太极拂尘的

攻击力不容小视。“上抽、下扫、甩摔,里缠外绕,可打穴、甩击。”黄子诒笑着说,练习期间,她多次被拂尘打到,脸上、腿上经常都是通红一片,严重的时候会红肿好几天。经过长达一年的练习,她对拂尘的控制越来越顺畅,还有幸得到上海体育学院教授、国际级武术裁判王培银的指点,将“飞云十三刀”的精髓融入太极拂尘,技艺日益精进。

眼下,黄子诒正在备战“中国——东盟大学生武术锦标赛”。“台上一分钟,台下十年功。练武不能急功近利,武术对于我来说是一辈子的。”黄子诒说道。

95后小伙师从武当三丰派

今年7月,95后小伙子彭大川将从南通师范高等专科学校体育学院毕业。有意思的是,他还有一个特殊身份——“一分钟内空中用食指刺穿易拉罐最多”的世界纪录创造者。

2021年4月25日,他成功挑战“一分钟内空中用食指刺穿易拉罐7个”,并通过了世界纪录认证(WRCA)的官方审核。

彭大川告诉记者,他的这门绝技以自学为主,最初从双手各两根手指点地练习俯卧撑开始,利用5年时间晋级为双手各一只手指做俯卧撑,成功实现了“二指禅”到“一指禅”的华丽蜕变。

彭大川超强指力的背后,是多年习武的积累。10岁时,他就拜师

学艺,长拳、太极拳、剑术、散打,样样精通。然而,长期超负荷练习让他的身体出现气血亏损,在一次头晕倒地后,彭大川开始反思,期望找到一条养生武术的新路。

2022年,彭大川前往武当山修行,师从武当三丰派第十四代传人肖清慧道长。“修行期间,我对虚实互用、奇妙善变的武当太乙玄门剑产生了浓厚的兴趣。在练剑的过程中,气力配合恰到好处,我的身体也得到了调养。”彭大川介绍。

值得一提的是,彭大川结合自身所学,将从小习练的传统行剑与多变的武当剑法巧妙融合,创编出了一套风格独特的行云剑术,在第九届世界传统武术锦标赛中为江苏队斩获一枚金牌。

如今,作为武当三丰派第十五代传人,彭大川积极践行“文武双修,知行合一”的理念,在日复一日的习武练剑中也找到了一份宁静致远的心境。

在通城,像彭大川这样的武林高手并非少数,他们有一个共同的身份——南通师范高等专科学校体育学院社招生。他们当中,有国家级社会体育指导员马亮,曾荣获第九届世界传统武术锦标赛男子D组太极拳一等奖、男子D组刀术一等奖;太极拳高手李美熠,在首届全国武术国家级非遗太极拳传承发展交流大会上,荣获八极门九宫纯阳剑最佳传承奖;叶问咏春拳第三代传人、咏春拳华东分会杭州支会会长傅庆华,创办了杭州首家咏春拳馆……

新南通人“武”出一片天

第33届夏季奥林匹克运动会将于7月26日在法国巴黎开幕。新南通人彭烁华和很多奥运迷一样,关注着奥运会的动态。“希望有一天武术‘入奥’能成功获批。”彭烁华说。

2008年北京奥运会闭幕式上,来自河南塔沟武校的199名少年穿着36斤重的弹跳鞋表演了一个高难度节目——《弹跳龙》。19岁的彭烁华就是其中一名少年。

“我是连云港人,11岁就去塔沟武校学艺了,学校就在少林寺东500米。”彭烁华回忆,在武校学习的日子十分艰苦,每天只有5块钱饭票,练武运动量大,经常吃不饱,一度想退学回家。在父亲的鼓励

下,他坚持了下来,2006年以优异的表现升入武校专门培养教练的内训班。

功夫不负有心人。两年后,彭烁华迎来了北京奥运会闭幕式演出的机会。“我们提前一年集训,原来一直绑着沙袋练习空翻,但真正穿上特制的‘弹跳鞋’后,才发现难度非常大。”彭烁华介绍,两只鞋子和地面接触的面积只有几平方厘米,鞋子高约一米,普通人穿上站稳都很困难,他和小伙伴们还需要弹跳到空中后,做出翻转腾挪等各种武术造型。经过几个月的练习,他们的双脚与钢板接触的部位磨出了厚厚的老茧。彭烁华坦言,正是大家有着扎实的武术功底,训

练刻苦,才换来了闭幕式上的完美演出。“当时还接受了央视《艺术人生》节目的采访,可以说是我人生中最难忘的回忆。”

2013年,彭烁华来通创业。“我在武校当教练时认识了一名南通家长。在他的鼓励下,我来到了南通,开了一家武馆。”从最初仅5名学生到如今4家武馆,19名教练、1000多名学生,彭烁华凭借自己的努力打拼出一片新天地。

“少林拳是我们武馆的主要特色之一,这也是延续我在武校学习的情结。少年强则国强,我希望更多青少年爱上传统武术,提高体质、磨炼意志。”彭烁华说。

本报记者冯启裕



黄子诒舞动拂尘自带“仙气”。



彭大川表演一指禅。



彭烁华穿上弹跳鞋练习跳跃。