

习武传文化 健体益身心

中华武术,博大精深,内涵丰富。习武是很多人强身健体的选择。太极拳、查拳、红拳、武子梅花拳等在我市均有一定的群众基础。在我市的广场游园,只要天气条件允许,你每天都能见到传统武术爱好者习练武术的场景。他们常常选择一片幽静的空地,在舒展筋骨、强健体魄的同时,体悟武术一招一式的深刻内涵。

记者 牛志勇

太极拳刚柔相济 深受武术爱好者欢迎

太极拳是中华传统武术中的一朵奇葩。有人说,太极拳体现的是一种思想,传承的是一种文化,训练的是一种心态,追求的是一种境界。在许昌体育场内的许昌市老年体协活动中心,每天一早,市民张子瑞、王成祥、王松丽等人就会从家中赶来,共同习练陈氏“小架”太极拳。

陈氏太极拳自诞生以来,在传承中逐步衍生出了“大架”太极拳和“小架”太极拳。陈氏“小架”太极拳过去师承严格,仅在陈家沟家族内部传授,被誉为“书房架”“功夫架”“看家拳”。20世纪80年代,该拳最早由当今太极拳名家陈伯祥先生传入许昌,播撒下了陈氏“小架”太极拳的种子。如今,经过几十年的开枝散叶,该拳习练者在许昌超过千人。许昌体育场、西湖健身园、清溪河游园、文峰游园、许都公园、科技广场等20多个晨练辅导站均有社会体育指导员义务传授陈氏“小架”太极拳。昔日流传在陈家沟的古老拳术,如今渐渐融入许昌人的日常生活,推动了全民健身运动的蓬勃开展。

1947年出生的王东法是许昌市武术协会副主席,也是一名陈氏“小架”太极拳爱好者。在他看来,习拳既能强身健体,又能参悟人生。“学拳要按规矩来,尊师重道,先学做人。”王东法说,作为一名传统武术爱好者,应当崇德尚武,在强身健体的同时努力将传统武术文化发扬光大,让更多人从中受益。

作为中华优秀传统文化和健身项目的重要组成部分,太极拳刚柔相济,老少皆宜,具有很好的健身效果,深受人们喜爱。近年来,我市积极推广太极拳,让越来越多的人从中受益。为了更好地传承和发扬陈氏“小架”太极拳,2018年8月,河南省武术协会陈氏太极拳小架研究会成立,许昌市武术协会主席张子宇当选为会长。同年,该研究会通过开展活动、培训骨干等,推动了陈氏“小架”太极拳的发展。2019年,河南省中原大舞台许昌赛区太极拳展演活动参与人数达1600人。我市因举办一系列活动推广太极拳,还被河南省太极拳协会评为“先进单位”。

健身气功五禽戏 动作舒缓益身心

只要天气条件允许,我市知名的五禽戏总教练王雪凌老师就会出现在市区文峰游园,在悠扬的乐曲声中带领大家做虎扑、熊晃、鹿抵、猿摘、鸟飞等动作。大家动作协调一致,舒展大方,常常吸引过往行人的目光。

作为社会体育辅导骨干,60多岁的王雪凌每年都会不遗余力地推广五禽戏。相传,五禽戏是由名医华佗根据中医原理,以模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等五种动物的动作和神态编创的一套导引术。五禽和五行、五脏相对,五脏为心、肝、脾、肺、肾,五行为金、木、水、火、土。坚持练习五禽戏,可疏通人体气血,有强身健体之功效。



我市健身爱好者在许昌体育场展示太极拳。
资料图片由记者牛志勇提供

在许昌,作为健身气功的五禽戏有着广泛的群众基础。在历届三国文化旅游周期间,我市一般会组织大型的五禽戏展演,一展这一古老健身气功的风采。但在2002年之前,我市练习五禽戏的群众并不多。为了更好地引导群众练习这种传统健身功法,1982年,中国卫生部、教育部和当时的国家体委发出通知,把五禽戏等中国传统健身法作为在医学类大学中推广的“保健体育课”的内容之一。后来,全民健身运动兴起,国家大力推广4种新健身气功(易筋经、五禽戏、六字诀和八段锦),五禽戏是其中一种。

2002年,我市成为全国新健身气功推广试点城市。市体育局因地制宜,制定了《健身气功活动站点试行工作和推广新健身气功的实施方案》,积极在全市范围内开展4种新功法的推广工作。借助这一契机,五禽戏在许昌迅速开枝散叶。越来越多的市民开始练习五禽戏,渐渐成为许昌群众体育的一个亮点。我市部分学校把传统武术作为特色教育品牌,五禽戏是其中一项重要的推广项目。

传承武术文化 收获健康、快乐和友谊

12月1日,记者从许昌市武术运动协会了解到,如今,许昌市流行的拳种比较丰富,共计有太极拳、查拳、武子梅花拳、形意拳、心意拳、八卦掌、南拳、八极拳、象形拳等19个拳种;拳术器械套路197种,其中拳术套路113种,器械套路84种。但在上述拳种中,以习练太极拳、查拳、武子梅花拳者居多。

传统武术,贵在弘扬和传承。近年来,我市部分武术名家,通过传统拜师仪式,弘扬传统武术文化,让人们更好地传承武术瑰宝。为大力发展和普及全民健身武术活动,规范基层武术比赛交流,培养更多的武术裁判和教练员队伍,2019年10月,许昌市武术运动协会牵头组织举办了许昌武术传统武术裁判员、教练员培训班。来自许昌各县(市、区)及市直各武馆学校、武术研究会的42名优秀教练及裁判管理人员参加了此次培训。30多岁的杨志勇是建安区振远武术馆馆长,也是这次培训的受益者。习武多年的杨志勇如今是建安区非物质文化遗产项目红拳传承人,在一家学校担任武术教练,传授红拳等传统拳术。业余时间,他也义务传授五禽戏,所教学员小的年龄不满10岁,大的年龄超过80岁,传递了社会正能量。

和平时期,习武的首要目的是强身健体、延年益寿。年近古稀的刘建华老人以前身体不好,患有糖尿病、冠心病,通过练拳增强了体质,人也变得更精神了。每天上午、下午,他都坚持打几遍太极拳。拳友们相互在一起交流,在增进拳艺的同时,加深了友谊。

“每天锻炼一小时,健康快乐一辈子!”以武会友,修身养性;义务授拳,传递正能量——我市广大武术爱好者,在习武健身的同时,悉心呵护着传统武术这一民族瑰宝。

