

## 慢

生活

## 1 江夏公园初识“木兰”

1997年,顾丽琴头一回去看木兰拳,地点是江夏公园。“之前身体状态不是很好,经常头晕。妈妈对我说,江夏公园里有一群人打拳舞扇很好看也很精神,让我也去学学,多运动运动可能会好一些。”就这样,她在妈妈的鼓动下了解了木兰拳。

木兰拳的源头并不久远,上世纪80年代兴起于上海。这项运动将太极拳基本功、气功要领、武术技击基本功、体操基本功及舞蹈艺术造型等有机地结合在一起,后来被国家体委正式认可为中国武术的第130种新拳种。1996年,木兰拳被列为为全民健身“首推项目”之一。

在江夏公园,顾丽琴拜张斌为师,后者是推动木兰拳项目在甬城“落地开花”的功臣。张斌从1986年开始习练木兰拳,还专程前往上海寻师求学,几年后开始在宁波推广,江夏公园正是她最早的教学点。“我这个人比较‘专一’,认了一个师傅之后就跟到底,所以到现在还守着木兰拳项目。”顾丽琴跟着张斌练习后进步很快,1999年第一次成为宁波木兰拳队员外出参赛,在东南亚木兰拳精英大赛上获得了金杯奖。

从1996年开始,宁波队开始参加全国木兰拳比赛,宁波木兰拳队伍的水平一度在全国排在前列。顾丽琴加入队伍后,几乎年年都出去比赛,在浙江省体育大会等比赛中屡获佳绩。

中秋节前夕,顾丽琴和她的伙伴们前往南山疗养院参加了一项公益慰问演出,她们为疗养院老人们表演的节目是木兰拂尘《芙蓉出水》,这是一群中老年朋友向另一群老年朋友展示体育运动带来的活力。“从接触这个项目到现在,木兰拳已经陪伴我二十多年。”顾丽琴说,这种“长情”给自己带来的是健康和快乐的生活。

武

舞

相融

爱上木兰

## 2 爱上这种“武舞相融”的运动

顾丽琴表示,木兰拳让自己沉迷的关键是其武舞相融、外柔内刚的特点——把刚健有力的武术功架和优美潇洒的民族舞姿有机地融合于一体。此外,木兰拳系列除了大家常见的徒手木兰拳、木兰扇,其实还包括单剑、双剑、单圈、双圈、双匕首、武扇、拂尘、花棍等众多套路,而所有套路都配以优雅动听的乐曲。“只要音乐一起来,感觉自己精气神就提起来了。”她说,练习过程中,“手、眼、身、法、步”等技术要领一跟上,一准身体舒泰,心情愉悦。而外出比赛和表演,大家又还要搭配合适又抢眼的服装,这也是追求融合之美的过程。

那些年,顾丽琴每天早上6点多出门打木兰拳,到8点钟去上班。“老师教一套又一套动作,一天不去就怕落下。入门之后,是有那么一点表演欲望和争强好胜的心理,希望自己学得好一点,争取能有更多机会代表宁波出去参加各种比赛。”

曾几何时,木兰拳在各大公园、广场遍地开花,是晨练、晚练的主力团队,直到广场舞、跑步等运动倏然崛起。也许是生活节奏越来越快,让很多市民选择相对简便易行、更加随意的锻炼方式,而木兰拳这样的项目不沉下心来学习,很难体会其中独特韵味。“一招一式只有动作到位了,才能品出其中韵味,也才能更好地起到强身健体的功效。木兰拳讲究收腹挺胸提臀,锻炼者的身姿会挺拔,音乐的熏陶也会让人心生快乐。”顾丽琴这么多年专注于木兰拳,这已足以让她受益,“不管什么项目,有兴趣、能坚持,那么坚持十年、二十年,肯定会有收获。”她说自己头晕的毛病早已消失,现在是神清气朗。

## 3 传承推广“师徒接力”

一个项目的发扬光大需要有一批积极热心的拥趸,譬如张斌,为了方便初学者迅速了解木兰拳以及方便老年人操练,曾编创“十式”木兰拳、剑、扇三套动作。木兰拳传承推广的“接力棒”,如今从张斌传到了顾丽琴等弟子手上。

顾丽琴早已退出了参赛阵容,但是她的任务反而更多,随着张斌老师渐渐退隐,顾丽琴作为目前市武术协会木兰拳分会的负责人之一,需要张罗的事情不少:学员培训、裁判培养、组织赛事等等。“现在木兰拳不如前些年热闹了,需要更多扶持。我们协会属于体育社团,开展活动时,场地、经费都面临着困难。”顾丽琴笑称,“化缘”是自己与同伴们的重任之一,“当然也有不少热心人士一直在支持木兰拳发展,比如宁波双鼠集团董事长丁友良先生,多年来他给予了很多帮助,市里很多木兰拳比赛都是他来资助解决经费问题。”

培训方面,顾丽琴现在每周固定的上课地点包括宁波市老年体育活动中心、海曙区老年大学、江北区老年大学,不时也有街道社区或者一些单位邀请她指导培训。“对这个项目有很深感情,木兰拳已经是我生活的一部分。”她说,教学员的过程也是自己继续操练的过程,“另外,很多一起练木兰拳的人都已经相处得像姐妹一样了,健身圈子也是自己的朋友圈子。”

现在,顾丽琴在寻找契机让木兰拳走近年轻人。“有一次省里比赛,外地队伍中有清一色‘80后’、‘90后’选手组成的队伍。从比赛的角度来讲,年轻人肯定还是有一些优势的。”顾丽琴说,宁波木兰拳也需要吸引更多年轻人加入进来,才会有更好的发展。“现在有点陷入误区了,一提到木兰拳,不少人就觉得这是老年人的活动,其实木兰拳老少皆宜。”下个月,宁波市首届全民运动会木兰拳比赛即将举行,她希望借此机会盘点一下目前项目的总体形势,也希望借此得到各级体育部门和社会各界更多的关心与支持。

记者 戴斌  
(图片由受访者提供)

动