

爱看武侠片为何却不爱练武？

——从一档综艺节目《姐姐妹妹的武馆》说起



■ 仔细观察学

练武术可以很好玩

提起这档节目制作的初衷,那是源于去年疫情期间,节目制片人多晓萌在网上看到,一位叫凌云的学武女子在下楼倒垃圾途中,展示了酷帅武术动作的视频,在网络上获得很大关注,这给予了他信心,“武术看似跟年轻人隔得很远,但的确是可以让大众喜欢的。”于是,他就开始筹划起这档《姐姐妹妹的武馆》。

要“开”武馆,师傅是核心。总导演谢涤葵从南到北,遍寻各大门派,亲身体验,按照他的话,被“打”了无数遍。一路上,他也看到了武术传承的窘境。比起那些健身房里几百元一节的私教课,“有的搏击私教课一节甚至要上千元,而在

广东佛山的武馆,真是门可罗雀,有的武馆贴出的招生广告甚至是‘8000元学终生’。”他也很困惑,观众爱看中国功夫,为什么不爱练呢?

直到真正做了这档节目《姐姐妹妹的武馆》,谢涤葵才终于感受到了压力。节目组在上海松江租了一块场地,按照真正的武馆样子建造,未来节目收官后,也希望这个武馆能够继续开下去。不过,这个武馆一天的租金就是8000元,节目组经费有限,索性安排个环节,让参加节目的嘉宾自己经营,自负盈亏。看着周边的舞蹈班、健身房、英语兴趣班……生意兴隆,想想每天要完成8000元的KPI,难免长使英雄泪满襟。

“我们有胆量通过这个节目做一个实验,尝试帮助武术从冷门变热门,让大家看到传统武术也可以很好玩,门槛没有想象中那么高。”谢涤葵表示。

习武本意是要止戈

节目最终决定教授咏春,一来因为《叶问》的电影让咏春深入人心,二来按照节目中师傅的说法,咏春的发源其实与女性有关,“练习咏春讲究以小博大,以弱胜强,刚好通过节目,大家可以发现,咏春是很适合女士去学的。”

提起武馆中的三位咏春师傅黄匡中、易扬、

朱官卿,是正宗的大师。他们也坦言,武术不可能速成,尽管做节目只有十几天的时间,但他们还是对学员严格要求,让学员渐渐从嬉笑中认真对待武术。他们更希望把“一胆二力三功夫”“念头正终身正”“中线理论”……这些习武所要具有的正确价值观在节目中有所体现。他们更多地给学员展示的是武术精神,“行抱拳礼,左手掌,拇指内扣表示谦逊,右手拳。弄反了,就是挑战的意思了!”“一个武字,习武其实是要我们‘止戈’!”……

在节目中,“浪姐”张雨绮、年轻一代的偶像“硬糖少女303”、德云社的相声演员秦霄贤等嘉宾都从武术“小白”起步,学会了在梅花桩上稳扎稳打,不断在转马、上步、前蹬、摊打等基本功练习中精益求精。尤其是几位少女的进步,让三位师傅都不约而同地说:“她们已经是‘咏春人’了”。秦霄贤虽然功夫一般,但他觉得传统功夫和传统相声一样需要与时俱进地传承:“不抛弃传统也加入潮流,让年轻人更能接受咏春的文化,是我们需要做的,也是我们正在做的。”

这个春天,中华武术的精神已经在年轻人的心中生根发芽,外练筋骨皮,内练一口气,刚柔并济,不低头心中有天地! 本报记者 吴翔



■ 从头开始练

推动社会美育何不从公益戏剧教育开始

徐峥新开赛道
发起“火种计划”

■ 徐峥陶虹现场示范

由北京峥爱公益基金会和上海话剧艺术中心联合发起的“戏剧教育火种计划”公益项目,暨2021全国戏剧教育“火种”导师公益冬令营日前结营。

在为期15天的冬令营中,来自全国戏剧教育、公益、剧场、心理学等多个领域的33位导师,将集各家所长的15套戏剧教育工作坊经典案例进行分享和展示,并以现场体验加讨论的形式,群策群力,共同讨论、研发青少年戏剧教育课程的绘本与儿童文学作品20多部,研讨时长超130小时,主题涵盖中国传统文化、社会现实题材、青少年心灵成长、亲子关系等多个层面。

此外,此次冬令营上徐峥与“火种导师”集对《巨人的花园》《盖娅的书店》两部优秀童

话与绘本作品进行重点打磨,同时还有多部原创戏剧教育作品在研发创作中。而在结营前一天,由十余位“火种导师”合作,为20位小学生进行了一堂生动有趣的戏剧体验课程。

在第二届上海市中小学生戏剧节闭幕式上,徐峥首次宣布“戏剧教育火种计划”公益项目正式启动。徐峥多次表示,我们不把培养专业演员作为目标,戏剧教育并非只教孩子演戏,而是提供给青少年独立思考、解放天性、开发自己能力的空间,“以戏剧的方法应用于美育教育,通过构建戏剧故事情境带领孩子体验和认识世界,提升孩子的表达能力,开拓想象力、创造力,引导他们建立正确的人生观与价值观,是一个习得的过程。”

“火种计划”倡导通过戏剧教育为手段去解决社会问题,关注青少年心理成长问题,以同情心、同理心探讨家庭、同学关系,解决问题,探寻自我,从而获得更加全面的素养教育。徐峥希望能通过个人戏剧专业积累及社会影响力,不仅帮助广大青少年获得优质戏剧教育资源,同时关注青少年的心理健康与亲子关系等社会痛点问题,为社会创新领域做出重要的探索 and 实验。

据悉,未来“火种”导师公益冬令营还将拓展至全国各地,汇聚更多戏剧教育专才,进行专题研讨与学术交流,分享行业前沿理念。而夏令营则计划招募更多专业教师和学科教师加入到“火种计划”,把新颖的戏剧教育方法带到更多青少年的课堂进行实践,推动社会美育进步,促进教育均衡发展。

首席记者 孙佳音

迎3·15 高品质干海参大促销
50-60头直降至1980元/斤!
现场挑选 买2斤再减100元/斤

品质保障!干度高,泡发率高,权威检测指标合格
售后保障!免费代泡发,30天退换货保障
价格更优!6年实体店,现场比一比价格

省去中间繁多加价环节,直供货!更省钱!

一般来说,海参从海域捕捞到顾客手中,需要经过参农→加工厂→总经销→批发商→专卖店→顾客。我们要做的就是从我们海洋加工基地,直接到消费者手中,薄利多销,减少环节,就是让顾客省钱。

好产地,好工艺,品质过硬!

现场在售的海参全部捕捞自海参黄金区域,是优质海参的主产区,这里的海参刺

多肉厚,而且Q弹,营养更丰富。大连海参一般选用4-6年参龄,保证每个刺参都体型肥厚、圆润饱满、营养充足。为保证刺参的品味,在加工中坚持精工细作、使刺参的口味清淡,保留营养,是养生滋补上选,同时具有以下五大优势:

优势1、参龄:海参越大生长年限越长,营养价值越高,达到4年以上海参中蛋白质、多糖、精氨酸等含量高。

优势2、安全可靠:海参在无污染的自然环境中长大;

优势3、泡发率高:海参好不好,泡发率很关键,我们1斤干海参的实际泡发率在约10倍,无须多次蒸煮;

优势4、坚决拒绝糖干,更营养;

优势5、售后服务更关键,6年实体店经营,我们提供免费代泡发,如果有任何问题30天内提供退换货,让你无忧。

特别提醒:本店海参即将涨价,请广大消费者把握最后机会!

晚宝良品
滋补好物 好货不贵

地址:静安区南京西路555号二楼
订购热线:021-80261688 (货到满意后付款)