

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛,看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计 奚云阳
本版编辑 吕剑波



申之魅

做个习武之人

◆ 关尹

意无涯

曾经每个人心中,都有一个武侠梦。梦想自己有朝一日成为一位江湖侠客,行侠仗义、打抱不平、除暴安良。

当然,这样的梦,只能存在于武侠小说或者影视作品中。现实中的中国功夫,并不是飞檐走壁、上天入地,但不等于说,武术离我们就很遥远。

在“我武惟扬”习武堂的孩子,从小开始便接受正规的武术指导。他们的未来,未必一定会成为一个专业的武术运动员,但有这样的经历,一定会对他们将来的性格、气质、待人处世等方面,产生良好的影响。

在崔丹看来,随着社会发展,现代人更加容易关注和接受直观感受度高的事物,比如搏击、跆拳道、拳击这样直观对抗性的项目。而武术源远流长、种类繁多,民间不同门派各有特点,是一片广阔天地,这其中可学、可练的内容很多。“我觉得,武术不只是武术,更是一种精神、一种文化。”

如果你也曾有过功夫梦,不妨在休息时间,去学个一招半式,亲身感受一下中华武术的博大精深。

中华武术,源远流长。时至今日,尽管舞刀弄剑离普通人的生活有些遥远,但依然有这样一群人,为武术痴迷。塑造形体、强身健体,武术带给他们的,是从内到外整体气质的提升。

不要以为武术很难很深奥,其实经过正规指导和培训,你也完全可以学会几招武侠电影里才能出现的招式,让身边朋友投来羡慕的眼光。每一个人的心中,都有一个江湖梦、功夫梦。那么,来做一回习“武”之人吧。

修身健体善莫大焉

一走进“我武惟扬”习武堂,就能听到铿锵有力的号子声。将近200平方米的大堂内,十几名男孩女孩,正跟着教练有板有眼地学着一招一式,煞是可爱。

尽管最近这些年,传统武术受到跆拳道、合气道、搏击、泰拳等国外项目的冲击,但依然有一批武术爱好者在坚守。“我武惟扬”习武堂创办的初衷,就是为了弘扬中华武术文化。主要培训对象是4到16岁的青少年,成人则不限年龄段。这里开设了儿童兴趣基础班、青少年武术基本功(考级及参赛套路训练)、成人武术基础班、成人太极拳、女子防身技能训练班等课程,每堂课一个半小时,除了周一休馆外,其余6天上午下午都安排得满满当当。

习武堂的创办人崔丹说,武馆的所有器材均按照国家武术队的标准设置,专业训练器材配备齐整,例如刀、剑、棍、枪、素质练习器材等一应俱全。“中华武术渊源深厚,我们的目的是在强身健体的同时并修德智。在生活之中重新遇见武术,在武术的体验之中重新感知生活,以快乐和激情贯通心灵思维和身体。”

在崔丹看来,武术是现代都市人尤其对青少年群体非常好的一种健身手段。“在习武的过程中可全身运动,由气蓄力贯通经络,所以练习武术可以强身健体、提高免疫力、提升抗压能力和意志力。”她表示:“习武先习德,武术讲究以德修身,在这个过程中孩子们能锻炼身体,磨炼意志,提高专注力对他们未来的成长也有很大的帮助。”

弘扬国粹圆梦尚武

说起来,“我武惟扬”习武堂今年才刚刚开张,但创办人崔丹,却“来头”不小。

看上去温婉秀气的崔丹,其实有着一身厉害的“真功夫”。她从6岁开始便练习武术,之后进入专业体校训练多年,两年在辽宁省武术队训练,两年在北京体育大学集训,1992年加入天津武术队,随队参加全国武术锦标赛、全运会等各类比赛,曾多次获得全国武术套路锦标赛对练冠军。因为有武术这项特长,她还在不少电影电视中为梅艳芳等知名艺人做过武术动作替身,参演了多部电视剧。

退役之后,崔丹并没有像很多队友那样继续留在武术圈,这十几年一直在从事金融工作。今年年初,她在好友们的“怂恿”下,才决定重新扎进自己的老本行,注册了属于自己的武术文化传播公司。“尽管这些年一直在与金融界打交道,但弘扬中国武术一直是我的挚爱和信念,内心从未停止过。今年有幸得到家人和朋友的鼓励和支持开办了这家武馆,希望可以把尚武精神更好地传承下去,让更多人认识武术、了解武术,强身健体的同时提升自我意志品质。”

前一段时间,“我武惟扬”习武堂还是以小朋友的培训课程为主,但从这个月开始,也逐渐推出了成人班。“我们周三周四上午都有成人太极拳课。开业以来,有很多女孩子都打来电话咨询,是不是有一些防身课什么的,所以我们特意开设了女子防身技能训练班,应该会受欢迎。”崔丹说:“中华武术的门类繁多,相信每个人都会在这片浩瀚海洋里找到最喜欢的一种!”

练门道

练武注意事项

武术,基本上任何人群都可以参与。比如太极拳,上到百岁老人,下到牙牙学语的儿童,皆能练习,哪怕是肢体不健全的人也可以练习上肢或下肢,只要根据自身情况和喜好来选择即可。当然,练习武术也有一些特别注意事项。

■ 学武先学德。古语有云:上武得道,平天下;中武入卦,安身心;下武精技,防侵害。首先要端正目的,学武并不是用来“打架”或逞强的,而是为了强身健体、以武会友。

■ 注意循序渐进、领悟要领,在大幅度运动前做好热身和柔韧拉伸的准备活动,以免造成肌肉拉伤等问题。

■ 不要想着一口吃成胖子,尽量先把一个项目学精再学其他,刚学了几天“舞棍”马上又要去“弄刀”,到头来什么都不精。俗话说,“解百招不如练一技,技精不如法通,法通不如念正;念正,法通,技精,自生百招。生百招不如成一绝。铁杵成针,只须功深。”



行有迹

上海部分武术培训机构
“我武惟扬”习武堂
地址:静安区江场路1398号B211室

上海尚文武术学校
地址:松江区东市街148号

上海市武术培训中心(浏翔公路)
地址:嘉定区华亭镇浏翔公路7035号

