

古人在舞剑时,喜欢在剑首处系上流苏,称之为剑穗,舞动起来,穗随剑走,剑穗合一。

在沧州群英武术文化传播有限公司练功厅内,市非遗项目拦手长穗双剑的代表性传承人汪娟,一袭白色练功服被汗水浸湿,一双长穗剑舞动起来如双龙入水,翻江倒海,身形快速旋转,亦如凤凰旋窝。那剑光穗影疾缓相见、不缠不乱,真是巾帼不让须眉,那神韵很难让人想到她已年近花甲。



汪娟正在舞剑

拦手长穗双剑

拦手长穗双剑介于行剑和站剑之间,由穿、挂、撩、提、云等剑法动作和平衡技巧组成。

2021年,拦手长穗双剑被列入市级非物质文化遗产名录。

非遗



汪娟(右二)和师兄高胜利(左一)、田秀峰(左二)、王振生(右一)

1 穗随剑舞

武术的剑,不仅历史悠久,而且富有传奇色彩。自古以来,我国舞剑之风甚重,许多诗人都有赞美剑的诗句,所谓“一舞剑器动四方”。

每次练剑,为了将动作展现到位,单是跑步、压腿、踢腿等热身动作,汪娟就要做一个小时。她手中这双剑的剑穗比剑身还要长5寸到7寸,也被称为“袍”。由此可见其习练难度之大。

“剑穗有长短之别,长的剑穗比较难练。为了不使剑穗缠在剑上,需要习练者熟练地控制剑穗随剑运转。”汪娟说,“表演拦手长穗双剑,既要有快速旋转的步伐和身法,又要配有高难度动作和剑法技术,如龙凤戏水、翻身抄挂、双龙入水、乌龙翻身、龙凤穿云、凤凰旋窝等动作,都不是一朝一夕练成的。”

习练拦手长穗双剑,以脊椎为中轴,以下丹田为中心点,手眼身法步要高度

协调一致。演练时步随身动,剑随身行,穗随剑舞。主要剑法以立圆挂花、腕花、平圆上云剑为主,并有挑、撩、劈、刺、架、挂、提、穿、云、扫等剑法。

双剑剑穗随剑抡舞摆动,剑和穗怎样浑然一体呢?“这就要求左右手协调配合,身法步伐完美融合,既不可散乱无章,又不可叠合碰撞。”汪娟边舞边说。

除了表演,拦手长穗双剑被用于技击时也有所长。

“习练长穗双剑的人,双手各持一把剑。这样,既能格挡,又能技击。剑穗不仅能迷惑对手,还能像鞭子一样抽打对手。”汪娟说,“穗子飞舞可扰乱对方视线,指上攻下。穗子直击对手脸部,寓刚于软,暗藏威力。”

一对长穗双剑,可谓达到了“来如雷霆收震怒,罢如江海凝清光”的境界。

2 刻苦习武

当别的孩子还在妈妈怀抱撒娇的时候,7岁的汪娟就已开始了习武生涯。

“我进市武术队,是被刚从天津调到沧州体校的刘鸿昌教练选中的。我们的训练馆是由大车间改成的,地面非常硬。为了确保我们练习腾空飞脚、璇子转体跳跃等难度动作时,身体不受伤,刘教练就推着一个轱辘的小推车,带着队员们到地里挖土,铺在训练馆里,再让我们排好队把土踩平。这样,地面就会松软些。”忆起当年,热情开朗的汪娟语气中满是感动。

“给我印象最深的是,教练在我的腿上绑上沙袋,每次吊腿就得半个小时。等把腿放下来时,我总感觉不到腿的存在。”汪娟坚韧顽强的性格也是自小习武养成的。

“最艰苦的那段时间里,我们每天下午放学后就到东体育场的训练馆,一直练到晚上7点多,师兄赵学杰经常骑自行车送我回家。

有一天下午因故停训,我走在回家的路上。树影里透出片片阳光,温暖地笼罩着我和路边的房子、花草树木。那一刻,感觉自己好像才来到人间!”

正是由于刘鸿昌点燃了汪娟心灵的习武之火,她披星戴月习练武术,无数汗

水滴落在练功场,无数的热泪流淌在脸颊,自己也很快成长为主力队员。

“师父的教学特点是动作舒展大方。他要求刚柔相济、快慢相间,尤其是手眼身法步的协调一致。这对我影响非常大。跟着师父学习的拦手拳、翻子拳、八卦掌等功夫,也使我受益终身。”汪娟感慨道。

说起师父刘鸿昌,汪娟有说不完的话,“刘教练是位非常敬业、非常要强、非常奋进的武术教练。凡是有交流活动,他就安排我们去学套路。上个世纪70年代,北京武术队李连杰等曾来沧州训练、交流,那时候,李连杰已经是全国武术比赛的冠军了。我和5个队员一起向李连杰和李霞等人学习了集体套路。”

刘鸿昌让队员们不仅学到武术,更学到一种武学精神,提升了境界。他精通拦手、少林、八极、通臂等拳术,在我市培育了大批优秀弟子,多次带队参加全国武警和警察比武大赛,获金牌31枚。在他任总教官的40年中,培养出毕业生近两万名。其中有近两千人获得武术四段及以上段位。

如今,已78岁高龄的刘鸿昌身形矫健,仍在天津教授武术。在刘鸿昌的帮助和引荐下,汪娟也把自己的全部精力投入到了武术传承事业中。

汪娟目前是中国武术六段,北京通州时代体育武术馆馆长兼总教练,廊坊市摔跤柔道协会竞赛委员会副主席,天津众望武术段位考评站外联主任,全球弹腿联盟副主席,国际级教练员。

巾帼倚剑向天歌

本报记者 牛健存 崔儒靖 魏志广 摄影报道



汪娟

扫码看料更多

扫描二维码,了解拦手长穗双剑背后的故事。

