



单指碎绿豆,只是基本功

国家非遗螳螂拳传承人讲述绝技如何练成



▲于永波在练螳螂拳。



▲单指碎绿豆。

举起右手,用力一戳,说时迟,那时快,一颗豆子碎成了粉末。这就是国家级非物质文化遗产螳螂拳第九代传人于永波自谦的“基本功”。4月18日,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者专访螳螂拳第九代代表性传人于永波,听他讲述习武之路与传承历程。

文/片 齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 李静 李家衡

1 为武术而生 一练就是四十载

今年55岁的于永波,鬓边已有灰发,但身板挺直,走路生风。1966年,于永波出生于烟台莱阳的一个武术世家,从小耳濡目染,受到祖父和父亲的影响,对武术有了最初的启蒙。

于永波说:“冥冥之中,我就是为武术而生。”山东莱阳是螳螂拳的发源地,那时练螳螂拳的人很多。在于永波的眼里,螳螂拳“耍”起来很威猛,他便走上了拜师学武的道路。于永波很幸运地拜在螳螂拳大师刘美杰师父和李成周师父门下,后来得到过师父王元亮的亲自传授。他11岁开始练习螳螂拳,初入师门,便凭借能吃苦、有毅力得到了师父的喜欢。

于永波一身休闲装扮,讲起话来一副儒雅风范,但比划起功夫来刚强有力,迅猛敏捷,让人好像在看功夫大片。他说:“武术,讲究的就是三样东西:力量、速度、硬度。打拳必须把动作做到位,才有精气神。”

2 为练就铁臂功 风雨无阻坚持三年

俗话说,练拳不练功,到老一场空。于永波说,螳螂拳的练习应该循序渐进,从基本功开始。“按照师父的要求把基本功练好了以后,再练一些招式,这样才能一步一步练好,日积月累,功力才有增加。”

对他来说,单指碎绿豆不是绝活,而是“基本功”。“任何一个拳种,都应该练基本功。练武人总得有一样拿手的东西,每家都有看家的东西,压箱底的东西。”当时师父要求练金刚指,最起码要戳碎绿豆。绿豆比较硬,比较小,多年练习,循序渐进,才能有更好的长进,于是他便开始练习单指碎绿豆。现在于永波单指碎绿豆,就好像普通人碎豆腐一般。只见他举起右手食指,速度飞快,碎掉一颗颗绿豆。

为了练就铁臂功,于永波每天用手臂挥树,早上3000下,晚上5000下,风雨不误,坚持了三年。“刚开始的时候比较痛苦,后来就很平常了,就像平时的体育运动一样。”日日练功,于永波指关节处留下了厚厚的老茧,胳膊肌肉结实,坚硬无比。

螳螂拳具有实用性,要求眼快、手快、身快、拳速快,杀伤力强,所以一般人学习三个月左右的时间后,一对一肯定不会吃亏,但是讲究“八打八不打”。于永波说:“这是老一辈留下的规矩,比武切磋的时候,都要有一个界限。”

3 计划着手整理 螳螂拳谱和心得

练习螳螂拳已经40多年,于永波现在琢磨着如何将螳螂拳传得更久更远。于永波从恩师处学得螳螂拳谱后,研读过程中他发现,繁体字版本的拳谱晦涩难懂,不利于后人学习,后来他便开始苦练书法。他计划着手整理螳螂拳谱和心得,著书立说,将螳螂拳的武德和精髓更好地传承下去。于永波说:“我想给后人,给练习螳螂拳谱的人,留下一点有用的作用。”

于永波一辈子就好两样事,一个是武术,一个是书法。一文一武,一张一弛。书法,跟练武一样,都要练基本功,来不得半点马虎。对于写拳谱,“我不敢创新,因为老祖宗多少年的实战、总结、传授,都有严谨的规矩。”于永波从小练习螳螂拳,领会其中深意,然后根据自身特点去适应,把自己练拳的体会融入到拳谱当中。

多年来,于永波经常以多种形式展示螳螂拳,去武术大赛、做公益讲座,坚持到学校和社区免费义务教授螳螂拳,让大家近距离认识、了解、感受螳螂拳的健身、防身等作用,力所能及地推广这一传统文化,以便让更多的人对螳螂拳产生兴趣,参与到继承和传承的队伍中。

“我认为好东西不会失传。”现在国家对于非物质文化遗产的支持力度非常大,作为国家非遗螳螂拳传承人,于永波说,有责任有义务,把这份宝贵的遗产传下去。

延伸阅读

螳螂拳源于螳螂捕蝉?

螳螂拳来源于“螳螂捕蝉”吗?这大概是很多人困惑的问题。

螳螂拳起源于山东省莱阳市,2008年成为第二批国家级非物质文化遗产。早在1983年的时候,国家第一次传统武术挖掘认定的129个拳种里,螳螂拳被列为“九大拳种”之一。

于永波介绍,螳螂拳发展到现在有将近300年的历史,正史记载第一个练螳螂拳的人是清朝的李炳霄先生,莱阳人。

于永波说:“螳螂拳的名字,很多人有认识上的误区,认为螳螂拳是纯粹的象形拳,这是多年来一些影视剧渲染的结果。但我们要尊重客观事实,尊重历史记载。”他说,至于一些影视剧渲染的

象形拳,那是为了满足舞台效果而设计的;当然,影视剧对螳螂拳的传播,起到了一个非常积极的作用。

螳螂拳的组成部分非常丰富,它提炼了各家拳法之精华,御敌招式讲求“其静如山,动如闪电,手不离怀,捶不离肩,高不揽,低不架,探衣如扣环,招架如擒拿”的连环进攻。

于永波说:“我们的祖先观察到螳螂的精神、勇气和技巧,故命名为螳螂拳。意思是要学习螳螂的智慧、勇气和技巧,这也正代表了中国人勇敢的精神。”而现在螳螂拳将近20个品种,于永波认为这些螳螂拳的衍生品,都会对螳螂拳的传播起到推动的作用。

天宇茶叶泉城再添新成员

——郎茂山店 伟东新都店

笔者逛郎茂山农产品市场时,突然发现市场的斜对面,一家天宇茶叶平价超市已亮相泉城。

香绿新茶30元/斤、38元/斤;茉莉花茶23元/斤、39元/斤、58元/斤,铁观音35元/斤、45元/斤、55元/斤……在天宇茶叶平价超市,笔者看到,除了平价、明码实价,每种茶品

标注原产地,让消费者明明白白。其中明码实价让消费者不再“雾里看花”,还省去了讨价还价的麻烦,特别受消费者的欢迎。

据该超市的工作人员介绍,天宇茶叶秉承“正宗良品、平价精神”经营理念,为您贴心服务。龙井、碧螺春、竹叶青……欢迎到店现场体验。

郎茂山店:82729418 泉景天沅鑫园4-102(郎茂山农产品市场对过)
伟东新都店:67810656 舜耕路91-3号(伟东新都二区)

公告声明

●减资公告
青岛天丰润海商贸有限公司(统一社会信用代码:91370202MA3PGLFPX0),经公司股东会决定,拟向公司登记机关申请减少注册资本,由注册资本680万元减少至86万元人民币,请相关债权人自本公告发布之日起45日内向公司申报债权或提供担保,特此公告。
●减资公告
青岛明眸健康科技有限公司(统一社会信用代码:3702820316701),财务专用章(3702820316702),法人章郑玉华(3702030359727)丢失,声明原章作废。
●减资公告
渤海远东水产(青岛)有限公司(统一社会信用代码:91370220MA3T5XW11M),经公司股东会决定,拟向公司登记机关申请减少注册资本,由注册资本伍仟万元减少至壹佰万元人民币,请相关债权人自本公告发布之日起45日内向公司申报债权或提供担保,特此公告。
2021年4月20日

●于淑霞不慎遗失身份证,证号370122197605025227(有效期:2006.01.19-2026.01.19),特此声明。
●挂失
烟台伟东旅游度假产业有限公司,丢失:烟台市牟平区建筑工程施工许可补办证明,编号2019补007号,声明原证明作废。
●注销公告
德州市众鑫源医疗器械有限公司(注册号:3714002801127)经股东会决议,拟向登记机关申请注销登记,清算组由杨传彬、张延光组成,清算组负责人:杨传彬。请债权人于公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权,特此公告,予以注销。
●减资公告
临沂醇金商贸有限公司,统一社会信用代码913713023103677217(注册号:371302200045583)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币13000万元减少至人民币600万元。请有关债权人自本公告发布之日起45日内向公司提出债权申报或提供相应担保的请求,特此公告。
●减资公告
蓬萊市紫荆山街道厨厨奶茶店遗失蓬萊市市场监督管理局核发的食品经营许可证正本,核发日期:2018.08.16,许可证编号:JY23706840042185,声明作废。
●淄博龙腾物流有限公司丢失中华人民共和国道路运输经营许可证(鲁交运管许可淄字370305000338号),声明原证件作废。

●遗失声明:日照合泰装饰工程有限公司(统一社会信用代码:91370212MA3FEJTX9K)遗失收单收据(第三联蓝联),金额475020元,编号NO3108380,声明作废。此收单收据以后与日照合泰建筑工程有限公司无任何业务关系。
●临沂市罗庄区双月小区启蒙幼儿园遗失法人章(张玉环),编号:3713370003938,声明作废。
●遗失声明
遗失由青州市市北区食品药品监督管理局核发的许可证书编号为:JY13702030011831食品经营许可证副本,声明作废。
●山东好阿友网络科技有限公司公章丢失,声明原章作废。
●郭城县明全谷物种植专业合作社营业执照正本丢失,统一社会信用代码9137371725MA3C7KUC83,声明原章作废。
●股东会公告通知
青岛汇聚机械设备有限公司(统一社会信用代码:91370212MA3FEJTX9K)兹定于2021年5月7日上午9点(星期五)在青岛市崂山区办公室召开全体股东会,并就变更公司法人形成决议。特此通知!若本人不到场,视其为对公司决议没有提出异议。
青岛汇聚机械设备有限公司
2021年4月20日

●减资公告
日照俊凯物流有限公司(统一社会信用代码:9137110208086246XU),经公司股东会决议,拟向公司登记机关申请降低注册资本,由注册资本500万元降低至300万元人民币,请相关债权人自本公告发布之日起45日内向公司申报债权或提供担保,特此公告。
2021年4月20日
●注销公告
青岛多头贸易有限公司,统一社会信用代码:913702127908097513,经股东会决议,已向公司登记机关申请注销登记,清算组由:周明明、丁桂英组成,请债权人于发布之日起45日内向公司清算组申报债权。
青岛多头贸易有限公司
2021年4月20日
●济南市济阳区行政审批服务局(统一社会信用代码:113701049782201),不慎丢失特此声明原证件作废。

●减资公告
山东优优智能工程有限公司(统一社会信用代码:91370104MA3WLJLH0H),经公司股东会决定,拟向公司登记机关申请减少注册资本,由500万元减少至50万元,请债权人于2021年4月20日(公告发布之日起)45日内向本公司申报债权,特此公告。
●博山城西苍鹰服装店公章(编号:3703043020680)不慎丢失特此声明原章作废。
●减资公告:闫蒙蒙口腔医师资格证丢失,证件编号:201837120371421198908145483,特此公告。

●减资公告:
山东哈木哈木财税管理咨询有限公司(统一社会信用代码:91370100MA3JUCYP58B),经股东会决定,拟向公司登记机关申请减少注册资本,由300万元减少至3万元,请债权人于2021年4月20日起45日内向本公司申报债权或提供相应担保请求,特此公告。
●济南市历下区市场监督管理局2014年4月1日核准的山东好阿友网络科技有限公司营业执照正本,副本丢失,声明作废。
●滨州市滨城区环保科技有限责任公司(统一社会信用代码:913723020000705;合同专用章一枚,编号:3723020000706;财务专用章一枚,编号:3723020000707;发票专用章一枚,编号:3723020003823,声明作废。

友情提示

本栏目内容仅为持证人员提交的单方形式发布,不作为有效依据和法律认定,不作为相关责任的依据,以行政职能部门对其的最终业务审核认定为准,相关利害关系人应通过具有管理权限的职能部门或主体最终信息或交易。