

这些年她一直致力于推广和普及健身气功 让年轻人也“恋”上八段锦!



徐云花(中)在指导学员们练八段锦。

“脚到手不到,就是放空炮;手到脚不到,自己寻烦恼;只有脚到手到,敌人必倒。”5月2日上午,在鄞州区福明街道新时代文明实践所,国家级社会体育指导员、新城社区健身队教练徐云花正在指导学员们练八段锦。伴随着舒缓的音乐,调整气息,或俯身探腰,或上步推掌,或轻灵舒展,整套动作行云流水。

1 她曾因伤痛与健身气功结缘

作为国家级健身气功社会体育指导员、浙江省健身气功一级裁判,这些年徐云花一直从事健身气功的推广和普及工作。56岁的她,每天穿着一身英姿飒爽的练功服,带领社区居民在小区广场上练功。这两年粉丝越来越多,学员累计达五六千人。

为什么她会迷上练健身气功和八段锦?说起来还有一段故事。

徐云花以前是个裁缝,长年

累月的低头弯腰,让她的颈椎和腰椎都出现了状况,严重的时候一晚上只能睡一两个小时。

“那是2003年,腰背部整晚整晚疼痛。去了很多医院,有的医生建议手术,有的建议保守治疗,那一年几乎三天两头往医院跑。”徐云花说,有一次在做理疗时,一位老人建议她可以试试太极拳。

等徐云花回到邵家村时,无意间看到隔壁邻居正在练太极

拳,见她挺有兴趣,对方就给了她VCD让她跟着学,没想到很快就练得有模有样。练了几个月,她的腰背不痛了,这让她有了更大的信心。

平时在村里练太极拳时,经常有村民问她:“能跟着学吗?”就这样,徐云花开启了自学之路,从24式太极拳到42式太极拳再到木兰扇、木兰拳、木兰剑,她一招一式开始学起,再把技巧传授给大家。

2 她组建团队走向全国舞台

“我自己就是健身气功的受益者,我希望有更多的人能从中受益。”2008年,在徐云花的带动下,新城社区组建武术队和健身气功队伍,这两个团队由最初的十多人逐渐发展到现在的50余人。这些年,她带着队伍从社区舞台一步步走向省市专业赛事,甚至在全国赛事中获奖。

2016年11月,徐云花带着新城社区武术队12名队员,代表宁波参加“舞动夕阳 唱响香港”2016国际舞蹈艺术节(香港)民间广场舞大赛,荣获铜奖。2019年10月,在宁波市首届全民运动会健身气功总决赛上,徐云花带着新城社区代表队获集体气舞一等奖,集体五禽戏一等奖。就在上个月,2024年

浙江省健身气功站点联赛(东部赛区)在奉化体育馆圆满收官。来自宁波、台州、舟山等市的区(县、市)11个站点代表队80余名健身气功高手参加此次联赛。徐云花团队所在的鄞州区书香锦苑站点荣获集体五禽戏第一名。

“这些年,我最开心的事,就是帮助很多学员摆脱了各种亚健康状态,让他们在健身气功中收获健康和自信,带动更多的人加入到这项运动中。”徐云花说,去年鄞州区健身气功协会就有41个辅导站,总会员有1400多人。“我们去社区上课,去农村文化礼堂上课,只要大家有需要,不管多远,我都会去。”

八段锦起源于南朝梁代,到宋代已在民间流传,是肢体动

作、呼吸和意念三者融为一体的综合性养生功法,被誉为“千年养生操”。在2024央视春晚上,徐云花看到歌手周深表演八段锦,这让她看到了希望。“不管太极拳还是健身气功等项目,都不是老年人的专属运动,应该吸引更多的年轻人加入进来。”

今年,她在新城社区发起福“益”身心项目,该项目被列为福明街道十大文明实践项目。通过街道和社区的宣传,越来越多的年轻人加入了这个项目。“学员中有很多80后,甚至还有90后学员,现在工作都很卷,很多年轻人处于亚健康状态,更需要加强日常锻炼,练习健身气功或八段锦都是不错的选择。”

记者 薛曹盛
通讯员 褚燕玲 王丽丽 文/摄

宁波洋女婿 会烧小黄鱼 “丈母娘教的”!

身高一米八,帅气的三七分发型,肖恩·波利特缓缓走来,一脸笑意。

肖恩是英国人,来宁波5年了,目前在NBIS浙江宁波英伦外籍人员子女学校担任教师,主教IT课程。作为一名生活在高新区的90后“宝藏”青年,肖恩给自己的定义是:虽为老外,毫不见外,融入这里,爱上港城。

来中国之前,肖恩从未想过会留下来。“之前,我在英国从事化学工程行业,当时的生活让我觉得有些枯燥,我迫切想要有一些改变。”

肖恩的身边有两位中国朋友,一个是宁波人,一个是杭州人,都邀请他到中国看看。

2019年,怀揣着对中国的好奇,他来到中国。走遍北京、上海、西安、杭州后,最终决定在宁波留下来。“我觉得宁波这座城市不同于中国其他城市的拥挤,显得很惬意,虽然身边朋友老说宁波是个小城市,但我真不觉得。单从人口体量上来说,比我的家乡许多城市都要多。”

3年前,肖恩来到高新区工作。环境安静、绿化漂亮,周边都是公园,让他第一眼就爱上了这里,“我发现这里实在很适合居住,优质人才聚集,整个区域充满活力和朝气。我最喜欢沿着附近的河道骑行。”

在学校,肖恩是学生们非常喜爱的教师,他的课程幽默风趣,充满挑战和创新。最奇妙的是,他在这座城市遇见了爱情,“我的太太是奉化姑娘,我是宁波女婿,我们的宝宝已经一岁半啦!”

成为宁波女婿是什么样的感受?

“一切都很好!我在这里过中国年、看春晚、领红包、包饺子、做月饼,我还会烧小黄鱼,是我丈母娘教的,我很喜欢中国的传统文化。”

当然,也有一些东西他还在努力适应中。“为什么普通话、宁波话、奉化方言都不一样?还有,春晚的段子为什么这么难懂?大家笑的时候我一头雾水。”说到这里,肖恩的眼睛睁得大大的,满脑子都是问号。

如今,肖恩已将宁波视作自己的第二故乡。

“我很习惯在这里的生活,交通、支付,一切都都很便捷,这里的包容性让我一点不见外。”工作日努力工作,周末带着家人享受生活,他很享受生活在这里的日常。他发朋友圈,都是宁波的美食美景,也关心时下年轻人中流行的词汇,比如“躺平”。

他赞叹宁波城市发展与传统文化间的平衡做得好,街头巷尾藏的都是传统文化的宝藏。他说:“我想,我会一直留在宁波这座梦想之城。”

记者 吴丹娜



宁波洋女婿肖恩。