

以武会友 传艺海外

——省级非遗梅花桩拳代表性传承人孟昭力意大利授拳记



孟昭力指导意大利学员练习梅花拳

本报记者 陈金路

6月21日至7月6日，聊城水城中学武术教师、省级非遗梅花桩拳代表性传承人孟昭力远赴意大利传艺。在16天的文化交流中，学员们从意大利各地慕名而来，他们对梅花拳的喜爱，让孟昭力见证了中国传统武术的魅力。

意大利掀起学拳热

据孟昭力介绍，梅花桩拳是梅花拳的源头技艺，发源于鲁西地区，已有近3000年的历史。这项独特的武术技艺因其特殊的训练方式而得名，早期习练者需要在高低错落的木桩上演整套拳法，后来为便于广泛传播，逐渐演变为地面练习的梅花拳。

在佩鲁贾武术馆内，一位年过六旬的意大利女士将拐杖轻倚墙角。尽管腿部伤势未愈，但她仍坚持跟随孟昭力的指令完成每一个动作。“当她完成梅花桩五势中的‘拗势’时，全场响起雷鸣般的掌声。”7月8日，刚回国的孟昭力动情回忆道，这一刻让他深刻体会到，武术不仅是技艺的传承，更是一种坚韧精神的生动体现。

在16天的教学过程中，这样的感人场景不断涌现：在普拉托社区活动中心，从7岁孩童到80岁长者，三代学员同场习武，一招一式尽显专注；有学员为赶上早课，不惜凌晨从300公里外的那不勒斯驱车前来；佛罗伦萨展演现场，一位意大利观众在看完孟昭力的落地梅花拳表演后热泪盈眶，用生涩的中文赞叹：“这不是格斗，是武学之美，更是文化精髓。”

在30多个课时的教学中，孟昭力系统传授了梅花桩拳的核心技艺体系，完整呈现了这一传统武术的精髓。教学内容涵盖梅花桩五势（大势、顺势、拗势、小势、败势）等基本功训练，一路拳法等传统套路，以及落地梅花拳等实战技法。他还详细讲解了梅花桩拳的历史渊源与文化内涵，形成了从基础到理论的全方位教学体系。“五势如同汉字的点横撇捺，是武术的根基。”孟昭力善用生动比喻，帮助学员理解梅花桩拳的基本理论。孟昭力还根据学员年龄特点实施差异化教学：针对儿童，采用游戏化教学，融入趣味性动作；针对中青年学员，侧重技法精髓的传授；针对老年学员，则着重传授养生功法和健身要领。

梅花拳架起友谊桥

2018年3月，来自意大利萨索洛的恩德利克专程来到水城中学拜师学艺，成为孟昭力的首位外籍弟子。“在意大利就有不少人练习梅花拳，但没想到梅花拳其实源自梅花桩拳。”恩德利克如是说。这次意大利之行，让孟昭力深切感受到当地民众对梅花拳的热爱。佛罗伦萨大学孔子学院院长张轮向他介绍，自1972

年梅花拳传入意大利后，习练者不断增加，意大利各地相继成立了梅花拳研究会。

“没想到梅花拳在意大利有这么深的群众基础。”这促使孟昭力在教学中更加注重文化内涵的阐释。他不仅教授招式动作，更深入讲解其中蕴含的“礼”“义”“和”等中国传统文化精髓。在与中意体育文化联合会会长金育松的会谈中，双方达成重要合作意向：明年将举办意大利梅花桩拳展演交流赛，并组织“梅花桩文化之旅”夏令营，邀请意大利学员到聊城实地探访这一武术的发源地。

“要让意大利朋友亲身感受梅花桩拳生长的文化土壤。”孟昭力充满期待地说。他正在精心设计夏令营行程，计划带领学员体验水城中学的武术课堂，感受古运河畔的晨练氛围，全方位了解这一传统武术的文化底蕴。

非遗技艺走向世界

作为省级非物质文化遗产梅花桩拳代表性传承人，孟昭力虽多次赴海外授课，但此次意大利之行的热烈反响仍令他十分惊喜。“武术是生动的文化使者。”他由衷感慨道，那些难以言传的东方智慧，通过一招一式得到了最真切的诠释。一位学员在结业时动情地说：“原来

力量可以如此优雅，对立也能转化为和谐。”

翻开孟昭力的履历，满是与武术相关的“勋章”：中国武术七段、世界传统武术锦标赛双金得主、《古梅花桩》专著作者……然而他最看重的，始终是“文化传播者”这一身份。在水城中学，他开创的梅花桩拳校本课程已成为特色品牌，培养的学员屡次在国家级赛事中获奖。

“在意大利看到学员们如此热情，更觉得我肩上责任之重。”孟昭力说，非遗传承不能闭门造车，需要在交流互鉴中创新发展。回国后，他计划将此次交流的影像资料制作成教学片，借此搭建起中意青少年以武会友的桥梁。

临别前夕，在博洛尼亚古老的建筑中，全体学员用中文齐声道谢。孟昭力以精心准备的梅花桩器械演练作为压轴——刀光流转，剑影翩跹，东西方文明在这方古老的空間里交相辉映。当表演结束，经久不息的掌声让他确信：这不是终点，而是梅花桩拳在意大利生根发芽的新起点。

正如意大利一位学员所说：“孟老师传授的不只是武术，更是一种看待世界的方式。”这正是跨文化交流的深层意义——以武术为纽带，让不同文明在相互理解中找到共鸣，在技艺切磋中实现心与心的对话。



意大利学员展示结业证书

本文图片由受访者提供

聊城晚报 公益广告

运动让生命更美好

全民健身 乐享生活

