

省级非遗代表性传承人孟昭力—— 聊城梅花桩拳惊艳欧洲

本报记者 陈金路

▼孟昭力指导学员动作
练习(受访者供图)

近日,省级非遗聊城梅花桩拳第十八代传承人孟昭力结束意大利跨国公益武术交流之旅。为期25天的海外传武之行中,他在当地培训了50名本土梅花桩拳和太极拳学员,并全部颁发结业证书,让源自聊城的传统武术在欧洲落地生根,擦亮了“江北水城·两河明珠”城市文化名片。7月31日,孟昭力接受了记者采访。

50名海外弟子 共赴梅花桩拳之约

6月20日至7月15日,孟昭力远赴意大利,开展了20多天的跨国公益武术交流,系统传授梅花桩拳与杨式太极拳,足迹辐射意大利拉文纳、博洛尼亚、佩鲁贾、普拉托、摩德纳5座城市,累计培训了50名海外弟子。登台展演、受聘海外武术顾问……这场以非遗为桥深化中意文化交流,让“江北水城·两河明珠”的传统武术在欧洲大地绽放风采。

孟昭力表示,此次海外传武主场设于意大利拉文纳专业训练馆,全程开展常态化公益教学。20多天的深耕细授,在亚得里亚海岸掀起中华武术热潮。

50名弟子年龄、身份跨度极广,构成一幅多元习武图景:既有年过七旬的老者,也有12岁的少年;有身怀六甲的学员,也有当地武馆馆长、专业教练。其中有17名武术爱好者每逢周末驱车两小时前往参训,只为体悟古朴桩功。

孟昭力摒弃简单招式演示,拆解梅花桩桩步根基、太极拳刚柔之道,将拳法背后修身崇德的东方哲学娓娓道来,指导50位海



孟昭力在教他的海外弟子(受访者供图)

外弟子一招一式反复打磨拳法。

以梅花桩拳为媒 续写文明互鉴新篇

授拳之外,系列高端外事活动接续落地,持续放大聊城非遗国际声量,为两地友好往来筑牢民间根基。6月28日,孟昭力受邀出席意大利中意体育联合会换届庆典暨佛罗伦萨华人篮球赛颁奖晚会。

晚会现场,桩势沉稳舒展,拳法古朴浑厚,一套梅花桩拳与太极拳展演惊艳全场,中外嘉宾掌声不绝。身高两米的外籍篮球教练主动上前切磋,亲身感受梅花桩拳独特内家功法,由衷赞叹中华武术包罗万象。活动现场,孟昭力以特邀嘉宾身份为球队颁奖,并受聘联合会武术顾问。

7月10日,此次跨国文化传播获得意大利官方肯定。孟昭力走进拉文纳市政府,与当地政务、文

化主管官员座谈。当地政府盛赞聊城梅花桩拳的独特魅力,充分认可孟昭力20余天海外教学的丰硕成果,承诺未来将在文化活动落地、武术普及推广方面给予政策支持。

交流间隙,孟昭力秉持文明互鉴理念,沉浸式品读意大利本土文化:走进法拉利马拉内罗博物馆感受工业艺术匠心,聆听古典音乐会,领略欧洲高雅艺术,漫步亚得里亚海岸体察市井风土。同时,以笔墨为礼,向当地政府、体育联合会、武术组织赠送原创书法与专著《古梅花桩》,一纸一书承载齐鲁文脉,尽显中华礼仪之邦温润从容的文化气度。

本次传武,不同于浅层的文化展示,孟昭力通过系统公益教学,培育出稳定的海外传承群体,以武术为桥搭建起东西方文明走心对话的新通道。

深耕基层全民健身

范玉海:连续十一年进行太极拳公益授课

本报讯(文/图 记者 张洁 通讯员 孟琳蕙 李传振)每天清晨六点,范玉海都会准时在高新区天津路社区南门广场带领居民练习太极拳。73岁的他,十一年坚持公益太极拳教学,免费线上线下授课,带动数百名居民习练太极拳,为群众搭建起就近便捷的健身平台,助力全民健身落地基层。8月1日,记者采访了他。

除社区固定教学点外,他还在九州洼月季旅游景区开设流动课堂,不分年龄、零基础可学,耐心为老人、孩童手把手教学。同时,他开通线上教学渠道,打破场地局限,方便更多群众学习太极拳。

长期习练太极拳让不少居民改善了健康状况。居民李霞跟随范玉海练拳八年,此前困扰她的腰椎间盘突出未再复发。她坦言,范玉海十一年间免费授课、风雨无

阻,无私的付出让大家十分感激。

据范玉海介绍,他接触太极拳源于自身腰疾。早年繁重劳作让他落下顽固腰痛,为调理身体,他开始潜心练习太极拳。初学阶段他动作生疏、不懂拳理,便坚持每日苦练,寻访名师、研读武学典籍,反复打磨动作、钻研养生功法,最终治愈旧疾,也习得扎实的太极拳技艺。

范玉海在第七届华夏武状元国际争霸赛中斩获老年组多项第一名,2012年考取太极拳武术六段,是聊城为数不多的高段位太极拳师。

十一年公益授拳的坚守,让范玉海获得行业认可,2023年获评聊城市优秀教练员。他表示,这份荣誉是责任也是动力,今后将持续开展免费教太极拳,带动更多群众参与全民健身。



范玉海(前)在教市民打太极拳