

“嗡嗡嗡……”每天清晨,青羊体育中心都会响起这样的声音,这是孙仁华和他的空竹队在进行抖空竹练习。空竹在他们的操纵下,一会儿高过头顶、一会儿穿梭腿间,在空中划过一道道优美的弧线。

# 空竹界“偶像组合” 抖出健康和快乐

近日,在“非遗传承 蜀你精彩 2018年成都金牛区百千万共创——全民健身活动金响簧”杯全国社区空竹邀请赛上,孙仁华所带领的花牌坊社区空竹队力挫26支参赛队伍,荣获团体舞台自编项目一等奖。他们个个技艺精湛,可谓是空竹界的“偶像组合”!

## 因爱好相聚 空竹队伍发展壮大

“我是因病接触到了空竹。”孙仁华回忆道,10年前,他因长期神经痛睡不着觉,医了很久都没有医治好,平时是拄着拐棍走路。一次偶然的机会,他结识了一个玩空竹的金大爷。一个小小的空竹在金大爷的操作下一边高速旋转,一边忽高忽低地升降腾挪,空竹在老人的舞动下发出悦耳的嗡嗡响声。他瞬间被这个传统技艺所吸引,托人买了空竹,并通过各种途径开始学习抖空竹。

之后,他在青羊体育中心抖空竹的时候,又遇到了抖空竹技艺精湛的吴继焯。吴继焯早在2006年就在西宁学习抖空竹,不仅基础扎实,而且技术也很全面。从此,孙仁华就跟吴继焯相约每天上午一起交流学习。

经过几个月坚持不懈的学习,高抛、捞月、盘丝等动作,孙仁华都能一气呵成,还练成了同时抖12个空竹的绝技。

当时,他们在体育馆练习的时候吸引了许多人围观。渐渐地,有些居民也加入到这个运动中来,人数也越来越多。因为空竹这项运动,原本相互不认识的人们走到了一起,大家也产生了一种凝聚力。2010年10月18日,孙仁华和吴继焯牵头成立了青羊空竹队。这支队伍最开始只有10多个人,人数最多的时候达到40多人。

“我后面觉得我们这支队伍大部分都是金牛区的居民,我也是花牌坊社区的居民。所以,我就提出将空竹队走进社区,申请成为社区队伍。”孙仁华说,今年9月,花牌坊社区空竹队正式成立。



花牌坊社区空竹队舞起空竹龙。

## 每天坚持练习 抖出健康快乐与友谊

“夏天每天早上6点半在体育场训练,冬天8点半训练,只要不下雨都要训练。”吴继焯的妻子李娟说道,她同样也是空竹队队员,“抖空竹需要扎实的基础,因此每天都需要训练。讲究发力,手、眼、步法要协调,做动作一点儿都不能马虎,稍不注意就会失败。初学者还容易受伤,高速旋转的空竹力道十足,还有热量,打在皮肤上就会见血。”

抖空竹看起来简单,但玩的时候,讲究眼快、手快、腿快。在空中完成各种动作,过早过晚都要失败,这就需要做到反应快、时间准、动作灵敏、协调。“刚开始练时经常受伤,特别是腿上。”李娟指了指丈夫的腿说,他的身体之前因为练空竹受伤缝针。但是,随着技术越来越纯熟,受伤的概率也越来越小。

“不过,我在这个集体里享受了很多快乐。不仅心情好,身体也好了,也磨炼人的意志。以前我之前眩晕非常厉害,刚开始拿起空竹玩几下就觉得整个天翻地覆,坚持了一个多星期,就慢慢好起来了。”李娟说,通过练习抖空竹,她收获了健康,也收获了友谊。大家在一起,互相交流,共同进步。

“抖空竹是全身协调运

动,所以它对锻炼身体很有益处,特别是对一些老年病,比如肩周炎、腰椎间盘突出、高血压、高血脂都有一定的治疗和康复作用。”过去拄拐棍走路的孙仁华也通过练习空竹也丢掉了拐杖,身体与同龄人相比更为矫健。他还翻阅了大量相关资料,结合自身的体会和感受,撰写了一篇名为《空竹创新给老年人科学健身带来的精彩》的文章,被四川省老年人体育协会评为四川省第十一届老年人科学健身研讨会优秀论文。

## 传承与创新并举 让抖空竹走上大舞台

抖空竹作为中国民间游艺活动,历史悠久。2006年5月20日,抖空竹经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。“我们的队伍来者不拒,只要你喜欢这项运动就可以。”孙仁华说,空竹是一种民间运动,我们不仅要让他们耍得来,还要让这个传统技艺走上舞台。

最初在四川省老年体育协会的推荐下,孙仁华与队友们的空竹表演在四川首届老年春晚上亮相,受到观众喜爱。次年,他们又参加了国家体育总局和国家老龄委在河南安阳市举办的全国老年人创新健身项目展示演出,让这项运动在

更大的舞台上得以呈现与推广。

与此同时,孙仁华不仅自己苦练空竹技艺,还带领全队不断研究创新,设计编排新颖的抖空竹动作和节目。每个节目都经过他们一次又一次的讨论、创新和修改。“空竹与一般的运动不一样,首先要考虑安全因素,一切动作都是在这个基础上进行艺术加工。其次,有些动作会跟武术、魔术、杂技等元素融合在一起。”队伍编导李娟说,为了更好的舞台效果,他们还经常自己设计、制作空竹。

孙仁华还创新了一种空竹形式,他在空竹上缠上绸子,后面拖着长长的绸缎“尾巴”。每当他抖动空竹时,绸缎就像一条飞舞的彩龙,他把这叫做“空竹龙”。“我玩的龙最长的有20米,还发明了夫妻双人玩法,双人配合,玩鸳鸯龙。”孙仁华介绍,他发明的鸳鸯龙套路有龙归沧海、鸳鸯戏水、飞龙上天、双飞燕、嫦娥甩袖等。

此外,花牌坊社区空竹队不仅教授社区老年人空竹技艺,还常常走进小学,让孩子们了解这项传统民间运动。孙仁华笑着说,“我们就是想把空竹这个非物质文化遗产不断地传承下去,让我们的队伍走得更远,抖得更高,每个人更健康快乐!”

华西社区报记者 高昊焜  
摄影报道

## 资讯

### “党建π同心圆”工作法 引领三区联盟共驻共建



新市民创业技能培训讲座。

立足实际,找痛点,挖优势,以组织为“针尖”,以机制为“连杆”,以党员为“笔头”,画邻里朋友圈、小区生态圈!在温江区天府街道学府社区,社区党总支创新探索“党建π同心圆”314工作法,正强有力引领着三区联盟共驻共建。

温江区具有高校资源富集的天然优势,光在天府街道学府社区,就集合了成都中医药大学、四川交通职业技术学院、四川理工技师学院等高校。学府社区党总支依托毗邻大学、园区的优势,主动对接,搭建交流互助平台,与多所高校及圣地亚家居、天府电缆、春秋建筑等10余家企业共建了“企学社三区党建联盟”。通过开展“两对两找”(党组织结对、党员结对,党组织找党员,党员找党组织)活动,实施了党员管理“四同步”(同上党课、同过组织生活、同参加活动、同享受党内关怀),有力促进了三区之间交流互,初步构建起社区、校区、园区优势互补、良性互动,共生共荣的新局面。

共建起三区党建联盟后,如何最大限度的整合高校、企业、社区三方人才,建立起强大的人才队伍,助力社区发展,成为了学府社区党总支紧抓的工作。经过周密的规划,社区党总支一方面以高校老师、企业能人、社区“土专家”为重点,梳理成智库清单。另一方面,则面向党员、企业、学校收集培训和实践需求清单,做到供需平衡。2018年上半年,社区党总支争取到区人社局,天府街道党工委、办事处支持,会同多所高校及企业,开展系列干部素质提升班,选派资深专家、组建培训团队,形成了高效的课程体系和管理机制,切实把优秀骨干、职工、师生培养成了党员,把党员培养成了管理能手、教学能手以及社区发展带头人。

在天府街道“产城融合、三区共建”的发展思路引领下,学府社区又将新市民培育纳入到党建引领城乡社区发展治理重大课题中,常态化推进新市民培育进大学、进企业的“两进”策略,并打造涉及健康、技能、创业、教育等多个领域的精品课程。以党建π同心圆工作法为指导,以企学社三区党建联盟为引擎,通过一系列新市民培育课程的开展,从而显著提升了社区居民的文明素养、法治意识和就业创业等能力。

华西社区报记者 刘俊 街道供图

## 遗失声明

四川冠尚文化旅游有限公司(统一社会信用代码91510100MA6DGXHEXE)遗失营业执照副本,声明作废。