

侠友心·太极梦：为残障儿童赋能

■ 本报记者 李庆

对健全的人来说,可选择的运动项目很多,但对残障人士来说,可选择就狭窄许多。若有这样一项运动,既能够帮助残障群体强身健体、提高身体的柔韧性和协调能力,还可以减轻压力、放松心情以及提高自信心,你会支持吗?

2013年,北京侠友太极书院院长万周迎联合中华儿慈会发起“侠友心·太极梦”公益项目,主要针对贫困及特殊教育学校老师做太极拳培训,培训后由老师教授学生。6年来,项目惠及全国近三十个地区的困境儿童,包括特殊教育学校学生(视障、听障、智障等)、打工子弟学校学生、留守儿童、灾后重建学校和其他贫困地区学生。

项目通过培训传统太极拳为残障儿童赋能,让越来越多的人了解到,太极拳是一项平等的运动,无论身体健全还是有视力、听力障碍或肢体残障,每个人都可以练习。不仅可以帮助他们强身健体、养生保健,更可以传达给他们一种健康快乐的为人处世方式,从容面对人生坎坷的态度与方法。

与太极的“不解之缘”

万周迎出生于浙江金华,从小就喜爱太极拳。“小时候主要通过书籍自学,因为要考大学,只能以学业为重。”万周迎笑着说。1991年考入北京航空航天大学,后考入该校航空发动机系研究生,毕业后留校当了老师。

2002年,陈氏太极第十二代传人杨文笏来北航讲课,一直喜爱太极拳的万周迎自然不会放过这样的机会。他决定拜杨文笏为师,杨文笏也收下了这个对太极悟性很高的弟子。之后杨文笏在北航教拳,万周迎一直跟着他学习,这一学就是10年,成为陈式太极十二代传人。

2009年,万周迎和学生聊天时得知,河北有一所中专学校免费教盲人按摩,他就想去看看。到了那儿,万周迎被孩子们的那股不屈不挠的精神打动了,于是他和盲校商定每周二来教孩子们太极拳。“盲人由于自身的缺陷,很少运动,内心很孤独,如果

他们学会太极拳,既可强身健体又能排解孤独。”

按摩是盲人从业人数最多的行当。从盲校毕业的学生大多都会干这行,可顾客经常会觉得他们的手法太硬。万周迎告诉学生:“把你练的太极拳劲路用在按摩上,用一种练拳的感觉去感染顾客,会让他们的感觉,这也是一种人与人之间的互相感应。”

这样的经历坚定了万周迎想要传承太极拳的决心,于是,他选择从北航离职。利用离职后的空档期,他前往全国各地拜访传统武术老前辈,当他看到这些武术名家的子女由于各种原因,多数不再习武传艺时,万周迎对以传统武术为代表的传统文化本身在现在社会的价值产生了疑问。

“传统武术,在现在社会有没有存在的理由?一门技艺,如果只是靠保护,那必定会消失,必须要找到其必须存在的理由,这个‘必须’是雪中送炭的,而不是锦上添花。”万周迎说。

因为需求而落地

有了在河北中专学校教盲人太极拳的经历,万周迎发现,盲人或许对传统武术比如太极拳的需求,于是,他开始用实践印证这一想法。

“盲人学生让我真的很感动,这个感动不是他们对太极拳感兴趣,而是他们真正用心的在学习。在教授学生太极拳的过程中,盲人的学习进度并不比健全人慢。原因并不是盲人学生记忆力好,而是他们用心去学,用触摸去感受,记忆更加深刻,因珍惜而加倍勤奋。”万周迎表示。

“侠友心·太极梦”项目的发起最初是直接面向视力残障儿童的教学,但这类受益群体非常有限。为了扩大受益群体,并考虑传播的有效性,2013年起,万周迎开始了面对盲校、聋哑学校、贫困中小学、留守儿童学校、打工子弟等学校老师的传统太极拳教学能力培训,并持续跟踪孵化教学质量,实地走访。

“我们的培训是不收取任何费用的,并且由我们来承担培训老师全程的费用,包括路费、食

宿等。唯一的要求就是这些老师来学习之后,要把所学教给当地的学生。”之所以选择培养贫困及特殊教育学校的老师,万周迎认为,这样传承传播的范围更广,而且老师们平时在与盲人学生的教学沟通上,更便捷,更有经验,这样的教学效果,也会更好。

首先,由太极书院组织资深公益人或公益机构负责人,对报名的学校进行筛选和评审,最终选出符合项目规定的院校;其次,入选的学校需签订承诺书,由校领导签字并确认培训后一定能开展该项目;再次,选定每年8月份作为培训的固定时间,选取环境较好的场地进行为期12~14天的培训,最终取得太极拳培训合格证书的方可结业;最后,由经过培训的教师把所学知识教授给学生。

在多年盲人教学的实践中,万周迎总结出针对残障儿童的教学方式:颠覆传统的以视觉为主要接受和参照途径的学习方式,通过聆听、触摸、用心对比、感受等其他感官及体会方式学习太极。即以用心感受和用身体平衡的力量来替代视觉参照的教学方式。

让项目可持续

“最开始,只是出于发心在做,基本都是自己投入。但项目若想做到可持续,必须得有持续的资金来源。”万周迎说。

一个偶然的机会,项目接触到了“语路问行动”公益计划,在提交的近10万份申请中录取前6名,“侠友心·太极梦”项目幸运地被录取了,每年20万元的资金注入让项目得以延续。

2013至2015年,“语路”计划的三年支持结束后,“侠友心·太极梦”项目申请进入了中华儿慈会的童缘计划,由此可通过募集善款的方式保障项目的资金来源。

2016年,万周迎带领团队在王府井燕莎金街开展了“非视觉太极”的成果展览,通过采集近几年开展项目的图片加采访,做成图片展的形式进行展览,由此募集到了20余万元善款。

“2018年,我们又申请了敦和基金会种子基金,将会有连续三年每年20万元的支持。”万周迎说,这个支持也只有三年,在项目不断的探索中,还是需要提高自我造血能力让项目可持续。

为残障儿童赋能

“太极拳是一项效率很高的



万周迎和项目学校视障学生为观众带来《非视觉太极之塞上曲》(北京侠友太极书院供图)

全身运动,是从肌肉训练到脏腑功能的调整。首先,对盲童而言学习太极拳可改善肌肉的力量和平衡能力,可以大大降低摔倒的概率;其次,有些病人在经历完手术治疗后,太极拳有着很好的康复作用;最后,能为从事按摩行业的视力障碍人士改善用劲的方式,可以更有效率且更具竞争力,从而提高服务质量。”谈及练习太极拳能为盲童带来的改变,万周迎回答道。

来自成都市特殊教育学校的陈玉娇,即将成为一名高中二年级的学生。十一岁时因为视网膜脱落无法再见光明,因为所在学校属于“侠友心·太极梦”项目学校,于是接触了太极。

通过学习,陈玉娇告诉记者:“太极帮我纠正了盲态,强调立身中正,改掉了我驼背、弯腰、走路姿势倾斜的状态,让我改掉了坏习惯。另外练太极拳还能促进身体整体的素质,我把太极的劲和用力方式应用到其他运动,比如跳绳,对我帮助也很大。”

来自大连盲聋学校的胡彦淇和陈玉娇的情况类似,也是由于视网膜脱落导致看不见。16岁视网膜开始脱落,18岁开始残余的视力全部消失。“眼前彻底黑暗的时候,心情糟糕透了,每天都不想说话,也不想听人说话。就想躲在房间听音乐。”在接触了太极拳之后,胡彦淇找到了属于自己的快乐,每天5点半起床,六点半去操场打太极。如今的他已经成了学校太极队的队长,和另一位白化病学生那世玉一起带20多人的团队。

山东泰安特殊教育中心是“侠友心·太极梦”项目学校,房雪清是该学校教授太极拳的老师,在她所教授的孩子中,除了视障、智障儿童外,还有自闭症、运动不协调等问题的儿童。

房雪清觉得练习太极对四肢协调能力不好的孩子来说非常有用。她告诉记者,在她所教授的学校中有很多出身残疾的孩子,被父母舍弃后跟着爷爷奶奶一起生活。然而在农村因为需要做农活,孩子没人照看,只能在家中呆着,或爬、或跪着走,因

此到了上学年龄还不会走路。“这一群体的孩子在学习太极后,可改善四肢的协调,长时间坚持,有些孩子甚至可以走路。”

“‘侠友心·太极梦’更多的是为孩子们播撒了一颗爱的种子,这颗种子在孩子们的内心生根发芽。最重要的是培养孩子的责任心,尤其是残障儿童,他们接受的资助和关心越多,越担心他们会把这个帮助视作理所当然。项目除了把太极拳传授给孩子强身健体外,也培养孩子的自信心,慢慢融入社会后可以无障碍生活。”房雪清说。

作为成都特殊教育学校教授太极拳的老师,严义龙教授的学生中大多是盲童和视力障碍的孩子,他告诉记者,残障儿童在学完太极拳后最显著的变化有两个:一是体质、柔韧性和方位感有所增强,也是非常明显的。其次是在品质、自信心方面有所提高。许多盲童因为身体的缺陷,特别不自信且不阳光,通过学习太极拳除了强身健体外,让他们多学习了一项运动技能,且能够做得很好,因此自信心有所提升。

项目运行6年来,在不断的探索和优化中取得了一定的成果。自2013年项目实施至今,惠及全国近30个地区的困境儿童,累积培训了近30所学校的60余名教师。根据几年里各校开展的情况,共计给15所学校颁发了“侠友心太极梦”项目学校的牌子,作为定点学校。

谈及项目接下来的规划,万周迎略显兴奋,因为他已经有了自己的想法。“‘侠友心·太极梦’项目共经历了两次项目升级:第一次是项目最初直接教授盲人孩子学习太极;第二次由教授孩子到培训老师。如果再做一次升级的话,我希望借助现代技术,例如用视频或VR或传感器或身体状态的采集系统等,把太极拳作为一种远程的结构,让每个人都能够方便地学到有用的东西。然而这个方向取决于技术的进展,如果通过远程的方式教学,需要对太极拳课程重新解构。此外,继续进一步寻找和探索传统武术在当下的一种必须的生活状态。”万周迎说。



万周迎探访成都特殊教育学校期间为学生们纠正拳架(北京侠友太极书院供图)