

“太极拳又有新的“代言人”了。近日,神舟十三号航天员翟志刚的“太空太极”刷屏,把太极拳带入新“高度”。

记者了解到,太极拳不仅是航天员的最爱,在我们生活中,它还有N种玩法,让这古老而年轻的体育项目魅力无限。



“太空太极”、思政太极、轮椅太极、“AR太极”……

# 太极拳,原来如此有趣

本报记者 赵改玲



## “太空太极”更新啦

“太空太极”更新啦。

神舟十三号3名航天员已经在太空“出差”一个多月了,除了日常工作外,运动也必不可少。11月16日,航天员翟志刚抽空打了一套太极拳,该视频立即火遍全网。

视频中,只见他气定神闲、动作从容、行云流水。被网友称为“中国著名传统文化推广大使,‘太空太极’第一人”。

事实上,我国航天员在太空打太极已不是第一次,从神舟九号到神舟十三号,都有太空打太极的场面。

2012年6月26日,执行“神九”任务的女航天员、河南姑娘刘洋在“天宫一号”上,首次在太空向全球展示了太极拳,这是太极拳首次亮相太空。

2016年11月,航天员景海鹏和陈冬在“天宫二号”上完成任务后,再次在太空展示这套太极拳。在深圳参加“绿航星际”试验的试验者全飞舟在地面上同步展示太极拳的整套动作。全飞舟曾是航天员刘洋的体质训练教员。

“先抱拳,一个起势,旋转乾坤,这是小周天,这是大周天……”今年9月1日晚,央视播出的《开学第一课》中,通过“天地连线”的方式,将“课堂”搬到了太空。聂海胜、刘伯明、汤洪波三位航天员现场教学,带领孩子们天地同步共打太极拳,让同学们了解航天员平时是如何锻炼的。这节课不仅为了激发孩子们探索宇宙奥秘的兴趣,更希望培养他们不畏艰险、勇于攀登的优良品质。

在太空打太极拳有多好玩?女航天员王亚平说,太极拳是她太空中感到最有意思的运动。

## 航天员为啥爱打太极拳

不少拳友发现,航天员特别喜欢打太极拳。

不仅中国航天员爱打太极拳,外国航天员也是如此。“美国航天局是最早把中国太极拳作为宇航员训练项目之一开展训练的。”温县政协副主席、《世

界太极拳蓝皮书》专家委员严双军说。

航天员为何爱打太极拳呢?

太极拳世界冠军、北京大学体育教研部教师柴云龙告诉记者,人长期在狭小、密闭的空间,特别容易产生烦躁、焦虑等负面情绪,需要通过运动去消耗、化解这种情绪。太极拳属于有氧、缓慢、均匀的一项运动,特别适合在太空舱运动。

严双军说,宇航员在太空无重力环境下易出现骨质疏松,太极拳能有效刺激骨骼和肌纤维,有效防止骨质疏松症状。另外,太极拳在宇航员重建正常步态、身体平衡、姿态控制、心理调节、增加免疫力等多方面都有良好效果。因此,太极拳是宇航员适应太空环境最好的运动方式。

严双军说,太极拳除了在科学研究方面的价值外,从中可以看出国家对待中华传统瑰宝的态度。太极拳,已经成了航天员上天的必选动作,把太极拳带到太空,是太极拳的殊荣,也是中华传统文化的荣光。

柴云龙认为,宇航员在太空打太极拳,是一种非常好的锻炼方式,可以促进有氧代谢,也有传承、宣传中国传统文化的意思。比如,航天员还在太空练习书法、吹笛子,这些都是中国传统文化,而太极拳也是一项世界非遗、中国骄傲,宇航员在太空打太极,也是向海外、向全球讲述中国故事,传播中国文化。

美国国家航空和宇航局的专家经过研究发现,太极拳是宇航员适应空间运动最好的运动方式。跑步、骑行、游泳、跳绳等所产生的效果,太极拳都具备。为此,他们把太极拳作为宇航员定期训练的项目。

退役宇航员陈全说,其实在太空中,航天员最好的运动方式是打太极拳。在太空失重的环境下,如果像在地面一样运动,如不采取相应措施,人会飞出去;在太空中工作时,航天员往往要用限制器把自己的身体固定住,而打太极这样的运动很适合在身体被限制的情况下开展。

柴云龙说,太极拳上太空,也给“办公族”一个启示,小空间里也能练太极。今年5月份,柴云龙教你《办公室简化太极拳》的小视频,在新华社



客户端成为“爆款”。

## “AR太极”引来众多尝鲜者

太极拳是中华民族辩证的理论思维与武术、艺术、引导术、中医等的完美结合。太极拳作为一种饱含东方包容理念的运动形式,其习练者针对意、气、形、神的锻炼,非常符合人体生理和心理的要求。

当AR邂逅太极,会碰撞出怎样的火花?

自从市龙源湖公园有了“AR太极”,尝鲜者众多。该公园东北角的一个下沉式广场内,竖立着一块约1.7米宽、2米高的大屏,地面铺设了塑胶,打造成AR太极活动场。“AR太极”利用AR与肢体识别等技术,为市民打造全新的健身体验。参与者只需按照软件提示,即可实现面对面学习,犹如请了一位免费的太极拳教练。“科技与文化结合,促进全民健身运动。”公园相关负责人说。

这几天,暖阳相伴。记者看到,来这里打AR太极的年轻人很多,现场充满了欢声笑语,也让太极拳更加普及。

今年7月份,新华社客户端推出了《思政太极》。“红军不怕远征难,万水千山只等闲……”在视频中,柴云龙边背红色经典诗词边打太极拳,这就是思政太极。截至目前,该视频浏览量已达64.1万人次。

柴云龙说,思政太极,让太极拳融入了思政元素、爱国主义元素,是一种可贵的创新。

图① 市民在体验“AR太极”。

本报记者 吉亚南 摄

图② 宇航员在太空打太极。

(网页截图)

## 轮椅太极带来幸福生活

太极拳被称为世界第一运动,当之无愧,不仅健全人可以练,肢体残疾的人也能练。

记者从有关部门了解到,目前辽宁省沈阳市残联正在积极推广轮椅太极,目的是让残疾人的幸福生活从动起来开始。

5年前,沈阳市成立轮椅太极队。如今,队里肩负轮椅太极基层推广任务的“草根助教”有近150人。他们在强身健体的同时,也帮助更多残疾人发现运动和生活的乐趣。

据《人民日报》报道,轮椅太极启动之初,沈阳市残联就积极开展各种形式的推广活动,将其设置为每年一次的残疾人趣味竞技体育比赛进社区固定项目,有效地推动了基层残联组织基层肢体残疾人开展轮椅培训。

2017年、2019年,沈阳市第五届、第六届特殊奥林匹克运动会上,沈阳市轮椅太极队进行了汇报表演,吸引了众多特教学校师生上门求教。2019年5月,沈阳市30名轮椅太极爱好者受邀来到河北秦皇岛,在志愿者的帮助下登上长城,展示轮椅太极的魅力……

我市部分残疾人士在接受采访时表示,他们也渴望学习轮椅太极,让幸福生活离自己更近些。

“太空太极”、思政太极、轮椅太极、“AR太极”……让世界非遗太极拳更有趣、更有魅力。