

弘扬传统文化 推动全民健身

——山阳区推广太极拳工作纪实

本报记者 高小豹

“山阳区辖区有龙源湖公园、黎明脚步公园、雕塑公园、东方红广场、太极体育中心等众多活动场所，为群众开展太极拳习练活动提供了便利条件。”11月10日上午，山阳区文体局局长刘习阳介绍该区推广太极拳工作时说。

据了解，山阳区现有太极拳健身辅导站点77个，拥有体育指导员2700人，其中国家级56人、一级230人、二级1200人、三级850人。为了推动体育惠民工程实施，特别是深入推广太极拳，使广大群众成为太极拳的最大受益者，山阳区委、区政府将太极拳推广工作作为全民健身活动的重要载体，区政府多次召开专题会议，认真研究太极拳推广工作的计划和方案，并成立山阳区太极拳推广活动领导小组，具体负责太极拳推广工作的组织协调，解决太极拳推广过程中出现的问题和困难。



昨日，在焦作体育馆门前广场，市陈式太极拳冉广耀拳术研究会的学员在习练太极拳。

本报记者 高小豹 摄



昨日，市陈小旺太极拳研究会会员在建业森林半岛小区内习练太极拳。

本报记者 高小豹 摄

“我们通过开展丰富多彩的太极拳展示、交流、比赛等活动，深入宣传贯彻《全民健身条例》《河南省体育发展条例》，增强群众的健身意识，引导群众养成健身的好习惯，营造了崇尚健身、追求健康文明生活方式的社会氛围。为使山阳区太极拳推广工作有组织、有领导、有计划、有步骤地顺利开展，我们根据省、市

要求，结合实际出台了《关于开展太极拳推广工作的通知》。”刘习阳说。

为深入开展太极拳推广活动，山阳区文体局利用多种渠道，加大宣传力度。一是召开成员单位动员大会，由山阳区主管文体工作的副区长作动员，部署太极拳推广工作；召开全区街道、社区动员大会，把这一工作

任务分解到各个基层组织。二是利用社区宣传栏、黑板报、QQ群、社区微博等宣传工具进行宣传推广。三是在全区主要街道、广场、社区发放和张贴宣传单，共发放《全民健身条例》《河南省体育发展条例》宣传单1万余张。

同时，山阳区每年都要举行声势浩大的太极拳推广活动启动

仪式，在启动仪式上举办丰富多彩的文体展演活动，对太极拳的推广起到了较好的宣传作用。2015年10月18日，山阳区组织辖区5000名太极拳习练者参加在龙源湖公园北广场举行的“共享太极、共享健康”百万世界太极拳爱好者共同演练活动。2016年11月18日，第七届“健康杯”中老年剑拳操舞全国公益大赛河南赛区复赛在东方红广场举行，来自河南省各辖市的20多支队伍参加了此次复赛。今年5月27日，“学深杭、促创新——太极之梦表演专场”在焦作体育馆举行，来自山阳区的19支队伍、500余人进行了太极拳、剑、操、舞展示。

“下一步，我们将开展太极拳健身辅导站点和三级体育指导员注册工作，严格按照相关规定，做好登记注册，并抓好社会体育指导员的教育、培训、管理，注重发挥社会体育指导员的带头作用，吸引更多的人参与到习练太极拳的活动中。”刘习阳说。

名师大讲堂

张红君：
相随是太极拳的根基



图为张红君在练拳。

本报记者 高小豹 摄

本报记者 高小豹

太极拳本是阴阳生，“阴阳本是一家人”，阴不离阳、阳不离阴，无论怎么变归根结底都离不开相随。没有相随就没有阴阳，也就不成为太极拳。由此可见，太极拳的一招一式，都有着脚手相随深奥的实用意义。”张红君说，“太极拳内劲是技击运用形式的本质，技击是表现劲合形，两者缺一不可。”

在张红君看来，太极拳内与外的关系是统一的，内是绝对的，外是相对的，这不仅是个技术要领问题，也是个意志修养问题，故有彼不动，己不动。在修炼太极拳套路时由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而及神明，要达到内外相合，意识与动作统一。

“就好比骑电动车，初学时不稳，熟练之后则人车一体，身形动作虽似无心而能随心所欲相连不断。习练太极拳的形要先从单式练起，练单式又叫拆架子。如周身为外形为阴，呼吸以及五脏六腑内为阳，需内外结合称太极功法。”张红君说。

对于太极拳劲与形的相随，张红君认为太极拳的意义在于内在的蓄养、聚集、循环。等有了这些之后才会有能量，蓄积以后就要学会发劲，借由发劲将内劲贯注运行于脏腑与筋脉、血管之内，透过内劲的一缩一放可达到扩张、舒展、按摩，而肌肉、血管、筋脉、脏腑则是越来越有弹性、有韧性。

“太极拳劲与形的相随，需要身体与意念结合才对，没有能量身体无法执行意念发出的指令。神安定，才会有能量的聚集，要发击不是用手去技击，而是用身体内的能量去技击。我们所说的筋脉通畅，就是能量从筋脉的源头运行到末梢，意念到哪里，劲就到哪里。气与力合起来，松沉蓄劲，能蓄则要能发，能发则要身与意合，如此方能刚柔并济、阴阳调和。”张红君说。

说到脚手相随的重要性，张红君介绍，这主要是由手脚的重要性决定的。学习太极拳就要先了解手的作用及用法。手是传感器，听劲、化劲、发劲都要通过手，不断地变化手法，及阴阳转，由阳转阴，步法则由虚转实，由实转虚，令人难以捉摸。手虚实相随是太极拳掌握程度的标志，没有虚实或虚实不清是太极拳能否走入懂劲阶段的试金石。虚实相随，毫厘之间有毫厘虚实。同时，练拳发劲要上下相随，劲起于脚跟，注于腰间，形于手指，由脚而腿而腰，必须完整一气。

接着，他举例说，左弓步发右直拳，在发拳的刹那间，右脚可脚尖轻点地面，也

太极名师张保忠教外国留学生打太极

本报讯（记者宁江东）“左脚向左迈开半步，两脚尖微微外拐，两手距离与肩同宽……”11月10日，在温县职业技术教育中心张保忠太极武院二楼训练大厅，来自北京师范大学汉语文化学院的370余名外国留学生在太极名师张保忠的指导下，现场练起陈式太极拳，亲身感受太极文化的独特魅力。

这些外国留学生来自美国、英国、意大利、波兰、巴基斯坦、俄罗斯、葡萄牙、韩国等国，第一次来到太极拳发源地温县，第一次接触到陈式太极拳，他们处处感到新奇。当日下午，温县政协副主席严双军为留学生们讲解了温县的历史文化以及太极拳的渊源和发展。张保忠太极武院的学生为留学生们表演了太极拳套路和太极刀剑。

最让留学生们激动的时刻，是陈式太极拳第十二代传人张保忠亲自登台向他们传授陈式太极拳养生桩功。虽然许多武术招式留学生们第一次听说，但他们学得很认真，每一个动作都力求做到位。

“张老师教我们打太极拳，动作看起来很容易，其实做起来很难，太极拳非常有趣。”巴基斯坦留学生Karim Ather Ali说。

教学结束后，张保忠当场被聘为北京师范大学汉语文化学院太极拳名誉教练，张保忠太极武院也被确定为北京师范大学太极拳研学基地。

据了解，张保忠太极武院是温县目前规模最大的专业太极拳人才培训基地之一，面向国内外招生，培训课程为太极拳套路、器械、推手、散手以及少林散打等。目前，武院已与多所高校学院建立了良好的合作关系，形成了成熟的人才培养机制。

外国留学生跟着张保忠学打太极拳，一招一式，格外认真。

（本组照片由本报记者宁江东摄）

焦作市朱天才太极拳研究会成立

本报讯（记者王龙卿）11月11日上午，焦作市朱天才太极拳研究会成立大会举行。世界太极拳泰斗、国家级非物质文化遗产传承人朱天才，焦作市政协副主席田立杰等出席成立大会，并分别致辞。

大会审议通过了研究会章程，讨论通过了研究会工作机构负责人和理事会成员名单。通过选举表决，朱天才大师的弟子王艳琴当选为焦作市朱天才太极拳研究会首任会长。

据介绍，朱天才大师是温县陈家沟人，陈家沟陈氏第十九世外孙，陈式太极拳第十九世传人，陈家沟太极拳“四大金刚”之一。作为太极使者，他被誉为“国际太极拳教练”“新加坡陈式太极拳开山人”“陈式太极拳在韩国第一代传人”。他拳艺精湛、文武兼备、德高望重，被国内外20多个国家和地区的武术协会和高等院校武馆聘为顾问和名誉教授。成立大会上，朱天才大师向与会的会员现场讲解了陈式太极拳拳理与养生理论，并现场演示陈式太极拳。

焦作市朱天才太极拳研究会的成立，对于弘扬和传承中华民族珍贵的太极拳文化遗产，丰富广大人民群众的文化体育生活，推动全民健身活动，提高人民身体素质将起到积极的推动作用。

微电影《大道太极》荣获
国际微电影艺术节优秀作品奖

本报讯（记者高小豹）近日，以中国作家协会会员、温县政协副主席严双军的作品为剧本拍摄的微电影《大道太极》，荣获2017美丽乡村国际微电影艺术节优秀作品奖和中部赛区最佳微电影故事片奖。

让太极拳与微电影融合，《大道太极》是严双军的又一部力作。去年，根据严双军作品改编的太极拳系列微电影《龙缘太极》荣获2016国际微电影艺术节优秀作品奖。据了解，严双军多年来在工作之余，潜心研究太极拳，创作了《太极拳》《太极功夫》《中国太极拳》《中国太极拳概述》《神秀

焦作太极拳卷》等一系列解读太极拳文化的著作，谱写了脍炙人口的《美丽的陈家沟》《大道太极》《太极颂歌》等太极拳系列歌曲。

《大道太极》以法国青年马蒂尔在中国旅游时对东方文化的认知为线索，叙述了他从认识太极拳到喜爱太极拳，并成为太极拳传承人的经历。影片中，法国学生学习太极拳并在法国当地继续传播太极拳，让太极拳的影响力持续扩大。电影反映出中华武术太极拳在国际上的影响，太极拳对传播中国传统文化发挥的重要媒介作用，展现了太极拳发源地陈家沟村近年来在美丽乡村建设中的变化。

据介绍，2017美丽乡村国际微电影艺术节由国家广电总局、中国农业电影电视协会（央视农业频

道）主办，信阳市人民政府、八一电影制片厂协办，中国微电影联盟网、橡视频支持。中部赛区自开赛以来，收到了来自河南省、山西省、湖北省、安徽省、湖南省、江西省的近百部作品。

经组委会评审委员会专家严格打分，最终评选出最佳微电影故事片奖、最佳微电影纪录片奖、优秀微电影故事片奖、最佳男演员奖、最佳女演员奖、最佳剧本奖、最佳摄影奖、最佳导演奖、最佳音效奖、最佳编剧奖以及优秀动漫微电影奖，共计11个奖项。

经过层层评选，《大道太极》最终荣获2017美丽乡村国际微电影艺术节优秀作品奖和中部赛区最佳微电影故事片奖两个奖项。

●名师档案：

张红君，忽雷太极拳研究会会长、中国武协会员、国家一级拳师、国家一级裁判员、国家武术六段、国家级优秀社会体育辅导员。张红君2009年被省外事侨务办授予“国际太极拳文化传播大使”荣誉称号；2010年10月被中国太极拳文化研究基地专家评审委员会命名为“著名拳师”；2011年被授予“中华太极拳杰出传承人”荣誉称号；2015年被河南理工大学、郑州大学等高等院校特聘为太极拳教授及技术顾问。

如果你在习练太极拳过程中有什么困惑，请添加微信号tjqzk，或将你的问题发送至电子邮箱jzrbgxb@126.com，也可编写短信发送至手机13569191591，武术名师将在《名师大讲堂》栏目为你答疑解惑。



微信扫描二维码
关注太极拳周刊公众号
了解更多太极拳相关资讯

