

武汉陈炳太极院里故事多

核心提示

武汉陈炳太极院自揭牌成立以来，几乎每天都发生着一个个振奋人心而又感人的故事。在这群习练太极拳的拳友中，他们有的是夫妻，从外地赶到武汉学拳，有的是习练其他拳术，如今热衷于习练太极拳……

太极拳的无穷魅力感动着他们，也感动着我们。值此，本报从中选取几则武汉陈炳太极院里发生的故事，以飨读者。

“武汉的热情‘融化’了我”



刘玄玄在练太极拳。

本报记者 高小豹 摄

本报记者 高小豹

“妈妈出生在温县陈家沟。我从记事起，每次去外婆家走亲戚都会看见陈家沟村的长辈们在一起练拳，那时不知道他们在打太极拳，但我觉得很有趣。”武汉陈炳太极院总教练刘玄玄向学员说起自己的学拳经历，话语中流露出无限温情。

出于对太极拳的热爱，刘玄玄每星期休息时都去陈家沟学拳，2008年进入陈家沟国际太极院系统学习陈式太极拳各种套路、器械、推手，后拜太极拳名

家陈炳为师。期间，他多次荣获陈式太极拳套路、器械金牌以及推手冠军。

“今年受疫情影响，我在家待了半年多。5月中旬，南阳太极分院开工，我刚去两周，陈炳老师便让我回来，受湖北焦作商会会长张传虎邀请，到武汉筹备陈炳太极院相关事宜。”刘玄玄坦言，武汉疫情刚刚好转，家人还是比较担心。可是，6月5日，刘玄玄还是毅然踏上了开往武汉的列车。临行前，他对爱人说：“疫情让人们认识到太极拳能有效提高人体免疫力。越是这个时候，越是需要我们的时候。”

来到武汉，刘玄玄感受到了这座城市带给他的热情与亲切感。第一次走进拳馆授课，就有七八名学员急切地请他讲太极拳理论。学员学拳的热情和认真程度出乎刘玄玄的意料，每次2个小时的授拳课都要延迟1个多小时。

6月28日，为了在武汉陈炳太极院揭牌成立庆典活动中有自己的节目，刘玄玄决定招收10名学员为开业班学员。消息一经发出，短短几天便有39名学员报名。学员中有74岁的老人，有中南财经政法大学的教授，还有夫妻搭档。

“一听说学太极拳，大家热情高涨，学拳认真刻苦，短短一个月的培训时间里，学员们都顺利地完成了培训任务。”8月18日，武汉陈炳太极院揭牌仪式结束时，刘玄玄说，“武汉学员们对太极拳的热情，早已把我这个外乡人‘融化’了！”

“太极拳带给我人生新的快乐”



张九森在练太极拳。

本报记者 高小豹 摄

本报记者 高小豹

当看到总教练刘玄玄演练的太极拳后，张九森心动了，面前这个年轻拳师，身法灵活、动作娴熟，一招一式都尽显太极风韵。“这不正是自己多年要找的太极拳吗？”张九森说。

作为一名太极拳的粉丝，张九森自7月6日看到刘玄玄练拳后，就毅然报名加入武汉陈炳太极院，他要让太极拳成为自己生活的一部分。

在武汉陈炳太极院筹备期间，张九森和其他学员集中练拳。一个多月来，习练太极拳让他的体重有所减轻，血压也逐渐趋于正常。拉伸功让张九森的韧带又恢复了年轻时的状态，双腿并直，双手掌按地很轻松就做到了。

“习练太极拳感悟很多。多年来，快节奏的城市生活让人感到很累，放松功让我心态更乐观。习练太极拳后，看问题不那么急了，处理事情更加稳重了。”张九森说。

有次上课，张九森把老师教的动作要点忘记了，怎么练也做不到位，感觉自己是不是老了，练不了太极拳。

“这几个动作本来就难学，在陈家沟，其他学员要学半年的，你两天都想学会，哪有那么快？”教练的话让张九森很受感动。教练不仅没有嫌弃他年龄大，还手把手一遍遍地教他注意动作细节。

经过刻苦习练，张九森和其他学员身着统一的太极服在武汉陈炳太极院揭牌仪式上完成表演时，台下响起热烈的掌声，张九森开心地说：“是太极拳带给我人生新的快乐！”

太极院里的夫妻搭档



杨大红、曾宪华夫妇在练太极拳。
本报记者 高小豹 摄

本报记者 高小豹

“我俩非常热爱太极拳，退休后参加太极拳健身运动已十多年。我们始终抱着一个初心，就是在太极拳习练的道路上，不断学习、探索、追求，活到老、学到老，锻炼身体、修身养性，用太极文化去领悟幸福的真谛。”在武汉陈炳太极院，杨大红、曾宪华夫妇俩谈起太极拳时说。

练好太极拳必须要有名师的指点，2015年4月，杨大红、曾宪华从武汉专程来到陈家沟国际太极院参观学习，这是他们第一次见到陈炳。之后便被老师深厚的太极功夫所折服。

今年7月，夫妻二人得知，陈炳太极院将落户武汉。得到消息后，夫妻俩感慨万分，在家门口就可以学习原汁原味的陈式太极拳。随后，杨大红、曾宪华夫妇俩报名参加了8月18日武汉陈炳太极院的揭牌仪式活动。

热情，总是让人无法拒绝。在总教练刘玄玄的悉心指导下，杨大红、曾宪华夫妇俩刻苦训练，短短一个月时间，拳技显著提高。“刘教练教学有方，授课认真负责，手把手、不厌其烦地指导我们这些70多岁的老同志练拳。”杨大红说。

8月18日，他们在武汉陈炳太极院揭牌仪式活动上表演了陈式太极拳，受到了陈炳的肯定，杨大红、曾宪华夫妇俩心中感到无比幸福。

“我的偶像是炳师”



张进在练太极拳。

本报记者 吉亚南 摄

本报记者 吉亚南

“过去在一些拳馆学拳，通常去了一次就不想去了，这次在武汉陈炳太极院筹备成立时，我不但成为开业班的首批学员，而且只要有空我都会去太极院里练拳，去了就不想走。”中南财经政法大学

教授张进说起自己对武汉陈炳太极院的感情时说。

在武汉陈炳太极院，张进是小师弟，其实，他今年快50岁了。

今年新冠肺炎疫情的发生，让张进认识到习练太极拳的重要性。“炳师是新一代陈式太极拳少壮派领军人物，尤其是炳师没有架子，为人谦逊随和，传播太极不求名利。”张进口的炳师，正是太极拳名家陈炳。

就在陈炳太极院揭牌仪式举行前夕，张进见到陈炳后的第一印象，就是觉得张炳特别有亲和力。随后，在大家的邀请下，陈炳表演了一套陈式太极拳。在现场，陈炳气定神闲，双脚并立、两眼微闭、呼吸平缓，这样子保持了有15秒。这时，有人打开了《云水禅心》的曲子，只见柔和的灯光下，陈炳起式开始，动作如行云流水。平缓时，现场只有音乐声。发力时，随力而出的声音仿佛来自骨骼，振脚、肩靠、肘靠、肘击……

“炳师的动作是完美的，他用肢体语言在诉说着太极拳的真谛。”张进说，正是这次见面，让他彻底成了太极拳的铁粉，他说：“现在人们要问我的偶像是谁，我的偶像是炳师！”

本报记者 高小豹

“太极拳之所以受到广大群众的喜爱，是因为实践证明了它具有几方面的突出作用，功能比较全面。”9月11日，太极拳名师、陈小旺太极拳拳术研究会常务副会长党国俊做客本期名师大讲堂时说。

在他看来，太极拳之所以深受人们喜爱，主要是因为太极拳具有很好的健身作用。太极拳强调内外兼修，对于人的关节、内脏、肌体都有锻炼价值。特别是太极拳强调以腰为主宰，身体保持正直，由于人的很多疾病产生于腰部，腰部一灵活，身体减轻压力，就减少了病源。一处动处处动，全身柔韧性加强，避免了长期腰不动带来的病损。

“腰一提起来，精神就提起来了，这一点，对于体弱者、老年人，长期坐办公室的人效果尤其好。”他说，太极拳还有一个锻炼要求，如下蹲，虚实要分清，迈步如猫行，脚下走的是猫步，对下肢的力量锻炼很有好处，屈伸练习对关节有益处。

人老先由腿上老。党国俊表示，习练太极拳锻炼身体可以延缓衰老，同时太极拳还注重内修，动作要意、气、力的配合，意念要集中在练拳上，排除一切杂念，心平气和，主动和攻防动作相一致，使神经得到有效调节。腹式呼吸，对内脏器官有一种按摩作用，能使氧气在体内充分得到交换，净化体内环境。

在养生上有一种说法，叫“过劳伤身，小练养生”。在党国俊看来，太极拳柔和缓慢，运动量可以控制，是“小练”，以养为主。练太极拳不是用力多得到功夫，而是放下来才能得到功夫，练太极不是加法而是减法，意念多注意到阴的一面，少考虑阳的一面，通过反思才能进入太极之门。

“在太极拳的行拳走架中，肺呼吸、体呼吸、丹田呼吸（俗称腹部呼吸），这三个呼吸系统，与自然的、动静结合的拳势共同导引，不断地吞吐肺腑之浊气，吞吸天地之清气，使人体丹田处（即会阴穴之上，命门穴前下的小腹内）有一个良好的卫生环境，更好地运化作功，促使生命的源泉——性腺系统这一重点部位能得到提高，实现炼精化气、炼气化神这一重要过程，进而开通经络气血津液，达到精、气、神凝聚，还精补脑。”党国俊说，经过这门拳法的洗礼，改善了自身生理素质结构，享受到太极拳带来的身心愉快，从而深切感到太极拳好，是众多养生的最佳选择。

党国俊还表示，太极拳是拳，是攻防技术，盘架子盘好了，再把内在的劲儿使出来，可以防身自卫，增强人们的安全感、自信心。同时，习练太极拳可以陶冶人的情操，对于一些脾气暴躁的人有调和作用，从太极拳中可以体悟为人处事的原则，对修养有好处。



党国俊在练拳。

本报记者 高小豹 摄

●名师档案：

党国俊，中国武术六段，陈式太极拳第十二代传人，中国当代太极拳名家，中国焦作陈小旺太极拳术研究常务副会长，河南省一级拳术，国家二级社会体育指导员，焦作市武术名师，师承陈小旺大师，习练陈式太极拳新架一路，二路；老架一路，二路，器械，推手，并荣获多次中国、焦作国际太极拳交流大赛男子组第一名，国家太极拳锦标赛第二名，香港国际武术节太极拳，太极剑两项冠军。

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》栏目为你解惑释疑。

陈式太极拳第十二代传承人王海平：

练好太极战疫情

本报记者 高小豹

一场突如其来的疫情肆虐全球，给人们的工作和生活带来了颠覆性的影响。从统计数据来看，受到新冠病毒感染的人群和感染后病情转为重症、危重甚至死亡的大多是那些有基础病或者体质较差的中老年人。

在目前疫苗研制尚存在很大不确定性，医学上还没有找到切实有效的治疗方法的今天，如何通过提高自身免疫力，有效地抵御病毒入侵。如何在病毒感染后依靠身体强大的免疫系统将病毒杀灭，恢复健康，成为个人战胜病毒、防疫成功的关键。

陈式太极拳第十二代传承人

王海平日前表示，太极拳作为中国传统文化的瑰宝，其养生保健和预防疾病的功效早已被实践证明。近代以来，太极拳正在逐步地向养生保健和医疗体育的方向发展。尤其在当前，国内疫情虽然已经被很好地控制，但境外输入风险依然严峻，仍需严防死守的今天，太极拳在防病治病、增强人体免疫力、抵御病毒方面的优势得以充分展现。

常言道：“拳能疗病道理简，畅活血脉体自健。”由此也说明气血畅通对人体健康的重要性。经常不运动或体质较差的人，其气血运行往往存在着迟滞或局部受阻的现象，身体的整体机能较差，免疫力低下，为病毒的人侵提供了可乘之机。“坚持打太极拳

则能引气活血，增加人体细胞的供氧量，从而起到促进新陈代谢、增强免疫力的积极作用。”王海平说，由于太极拳因人而异，运动量可大可小，拳架可高可低，速度可快可慢，因此适合各类人群习练，受众面广，可谓老少皆宜。

练拳的人都知道，太极拳学会容易，练好很难，最难的是坚持。无数的经验和实践证明，练好太极拳有三个必备条件，缺一不可。

王海平表示，习练太极拳，要有明师指导。这里的明师是指不一定有很大的名气，但一定是精通拳理拳法，对太极拳有独到见解的老师。学拳先明理。对于初学者来说，只有在明师的指导

下，从基本功入手，一招一式认真学，刻苦练，才能渐入太极之门，直至登堂入室。否则，就会事倍功半，多走弯路甚至误入歧途。

“太极拳的一招一式看似简单，要想达到松、沉、圆、活的基本要求绝非易事。”他说，对于初学者，首先要从外形入手，把拳架打好，以外形引动内气，而后以内气催动外形。在这个过程中要严格按照老师的要求认真把握动作要领，用心体会劲路变化，搞清楚每一个动作

的运动轨迹和力点，要练明白拳。这需要一较为漫长的逐步深入的过程。需要沉下去，静下来，用心去感受，反复揣摩，循序渐进。如此坚持下去，久而久之就会愈练愈精，拳法就会不断进步。

“尽管疫情还未结束，但只要积极做好各种防控措施的同时，充分发挥太极拳在防病治病、健身康养、增强身体免疫力方面的特殊优势，我们必定会战胜病毒，取得防疫工作的最后胜利。”王海平说。



习练太极拳者在坚持。陈家沟太极拳学校为鼓励学生学拳，在校内设立拳上一柱，即将一硕大圆木竖在台上。图为9月2日，该校学生在拳上一柱前练拳。 本报记者 吉亚南 摄