焦作日报
第152期
2020年9月29日
星期二

太极拳 周刊

刊头书法：田立杰
统　　筹：王　言
编　　辑：宁江东
版　　式：李新战
校　　对：董　蕾
　　张雪晖
组　　版：许建林

让“微太极”线下开花

本报记者　刘　婧

“这套拳是朱天才大师精编的陈式太极拳老架十三式，一套拳打下来也就是三五分钟时间，上班族利用工作之余的时间就能随时随地练一练，舒展身心，更好地促进工作……”9月18日，在市龙源湖公园西广场湖畔空地，田俊东正在向人们展示陈式太极拳老架十三式，一招一式，刚柔并济，舒缓自然。刘艳云则从旁解说，向人们介绍每个招式的动作要点及健身价值，并与焦作天才太极院的张翠荣一起带着人们习练起来。

田俊东、刘艳云是国家级非物质文化遗产代表性传承人——陈式太极拳“四大金刚”之一朱天才大师的弟子，陈式太极拳第十二代传人，均来自焦作天才太极院，是国家一级教练员。当天，他们与张翠荣等5名来自焦作天才太极院的老师们一起，通过“微太极”活动，带领来自中信保诚人寿的太极爱好者，和晨练群众一起随着音乐习练太极拳。

多年前，刘艳云一直想找一个适合自己的运动，偶然的机会接触到了太极拳，听说太极拳能增强身体免疫力，就从最基本的招式练起，习练一段时间后，她切身感受到这项运动既能强身健体，又能调节心情，受益良多，从此便与太极拳结下了不解之缘。

活动现场。　本报记者　刘　婧　摄

“只有真正习练起来，才能体会到太极拳对身心的裨益，慢慢感受到太极拳的奥妙。”田俊东说。为了带动更多人认识太极拳、习练太极拳，几年前，刘艳云、田俊东和张翠荣商量着把原来各自分散的习练点集中到市龙源湖公园。“这里晨练的人多，风景宜人，非常适合练拳、授拳。”刘艳云说。

三人每天清晨一起习练太极拳，引起了不少市民的兴趣，有市民想学拳，他们都会欣然接受，带着习练者从最基本的招式练起。两年多下来，这个小小的习练点，从最初的三个人发展到了每天十几个人，最多的时候几十个人。在学拳的过程中，刘艳云、田俊东和张翠荣总会手把手地纠正新学者的不规范动作，耐心细致地讲解每个动作之间的衔接关系。

随着工作生活节奏的加快，电子产品的广泛应用，以及生活方式的改变，许多人的身体都处于亚健康状态，不少太极拳新学者刚来的时候，很多简单的动作都做不到位，身体僵硬，大多数人都存在肩膀、颈椎问题。对此，刘艳云、田俊东和张翠荣在练拳之余会根据习练者的情况教授太极拳“八法五步”套路、八段锦等。

今年年初，一场新冠肺炎疫情阻断了人们的往来，居家防疫期间，太极拳成为人们在家中健身的热门运动，刘艳云、田俊东也常常通过手机视频对太极拳初学者进行指导，并向人们推荐一些“微太极”公益授拳视频，供大家学习，受到了大家的喜爱。

手机端的“微太极”活动虽然吸引了不少初学者，但由于缺乏教练员的现场正姿，也使得一些初学者在习练体验上缺乏获得感。随着疫情形势的好转，刘艳云、田俊东开始尝试着每周抽出一上午时间，在龙源湖习练点，线下对喜欢太极拳和想要学习太极拳的市民进行“微太极”现场教学指导，手把手对初学者的动作一一进行规范，帮助习练者了解博大精深的太极文化。

“太极拳易学难精。现场教授，只是给大家一个先入门、接触太极拳的机会，让太极的种子在人们心中扎下根。开展‘微太极’活动，就是希望人们从套路简短，易学易练的基本招式开始，每天学习一点，用工作之余的一点时间，适度健身，为工作和生活助力。只要喜欢，我们都会尽力教授，希望越来越多的人认识太极拳，习练太极拳，传播太极文化。”刘艳云说。

市陈照森太极拳研究会开展“迎中秋庆国庆”太极拳进社区活动

本报讯（记者**高小豹**）9月28日上午，为迎接中秋节和国庆节的到来，市陈照森太极拳研究会在金山东方花园社区举办了“迎中秋庆国庆”联欢会，陈照森太极拳研究会东方社区东方龙珠队、陈照森太极拳研究会马村丽园社区26精炼太极拳队、陈照森太极拳研究会人民广场阳光队、陈照森太极拳研究会和谐社区26式太极拳队等表演了精彩的太极拳节目，社区居民观看了此次展演。

在展演现场，拳师们精心展示太极拳绝技，拳师中有年逾花甲的老人，也有青少年习练者，他们为大家展演了太极拳26式、行动太极球、名师拳东方龙珠等绝技，受到社区居民阵阵热烈掌声。

⬆现场演练行动太极球。

⬅演练现场。

➡小朋友现场打起太极拳。

（本组照片均由本报记者高小豹摄）

市朱天才太极拳研究会副会长张均花：

习练太极拳 提升免疫力

本报记者　高小豹

新冠肺炎疫情发生以来，从各个地区疫情信息中不难发现，因感染新冠肺炎而死亡的多数为中老年人，且大多数死于并发症，也就是说，感染病毒后，身体素质和免疫力较低的人，死亡风险较高。

“共和国勋章”获得者钟南山院士在抗击疫情关键阶段提出：太极拳对免疫力有特殊作用。“2019年年初，钟南山院士就已针对慢阻肺患者，进行了太极拳康复锻炼研究。这次研究表明，习练太极拳的人，相较于使用其他康复办法的康复人员，在生活质量量表、步行距离、呼吸困难量表、股四头肌肌力等方面都有较大提升。”9月25日，市朱天才太极拳研究会副会长张均花说。

她认为，习练太极拳能起到舒活筋骨、促进血液循环、降低血压等功效，对改善高血压和血管硬化能起到良好的效果。另外，像发烧、感冒之类的小毛病，打几套拳出点汗，也会起到不错的预防作用。“当前，疫情仍在全球肆虐，作为普通人，我们能做的就是保证自身健康，在病毒疫苗没有正式推广之前，习练太极拳，提升免疫力无疑是我们防病毒、抗病毒的最好方式。”张均花说。

那么，如何练好太极拳呢？

她表示，首先要了解太极拳的一些基本知识。太极拳是中国传统文化的瑰宝，它集易经、中医经络学说、道家的养生术及传统的兵法等古代哲学思想创编而成。其次，要明白太极拳是内家拳，是意气运动、弹性运动、螺旋运动、虚实运动、节节贯穿运动、一气呵成运动、刚柔相济运动、快慢相间运动。

其中，意气运动指的是太极拳是以意行气、以气运身的拳术运动。意气运动就是将内在的意识贯注于外部动作之中，并促使在动作中表现出注意力的专一。习练太极拳时，要始终着重用意，好像在做“意识体操”，这种“意识体操”隐于内在的是内气的活动过程，显于外在的则是神态和外气的动荡表现。这就是以气运身。所以，练拳应将意、气、形、劲结合起来。

弹性运动。就是说习练太极拳时身肢必须放长，以加强全身的弹性。如常说的虚领顶劲、气沉丹田就是要身躯放长。而含胸拔背则是以前胸作支柱把后背放长。沉肩坠肘是把手臂放长。松腰圆裆和开胯屈膝则是让腿部得以圆活旋转，在这种特定的姿势里达到身肢放长的效果。身肢放长就产生了弹性，有了弹性进而产生掤劲。

张均花在练太极拳。　本报记者　高小豹　摄

“螺旋运动，也就是人们常说的缠丝劲。这种劲，在生理方面能使全身关节、肌肉甚至内脏随着躯干的左右转动而发生自我按摩的作用。日久天长，人体由于气血循环通畅，自然得到健康。在技击方面，由于变转灵敏，对方来力击我任何一处，便可随其方向略一转动，化解开。”张均花说，这就是太极拳要求的引进落空，当转动时，因为走的是螺旋圆形，这半边随化，另半边必然转过来，自然形成柔化刚发。假设动作慢时，转到圆周四分之一，便可生效。在技击方面，缠丝劲是非常重要的。

对于虚实运动，张均花表示，太极拳的所有动作都必须分清虚实，习练太极拳时双手要有虚实，双足也要有虚实。左手实则左足应虚，右手实则右足应虚。这是调节闪劲使之保持中正的中心环节。虚中有实、实中有虚，使内劲处处达到中正不偏。初学时动作可以大虚大实，以后逐步练成小虚小实，最后练到内有虚实而外面不见的虚实境界。这是调整虚实的最深功夫。

节节贯串运动，就是劲起于脚跟，通过踝关节环绕着小腿上升到膝关节，再由膝关节旋转上升到胯关节，做到没有丝毫间断，这就是下半身的节节贯穿。通过大小腿而上升的劲，才是真正的贯穿劲，不仅为“周身一家”的功夫打下基础，还可为发劲提供条件。

关于一气呵成运动，张均花说，太极拳要求在练全套拳架时能做到一气呵成，内劲不断。练拳练得快而不散，练拳练得慢而不滞。在手法上，遇到往复时要有折叠；在步法上，遇到进退时，要有转换；在开合、收放时要有收即是放、放即是收的意和劲。做到这些，就可以在练拳或推手搏击中，使内劲在关节贯串运动中连绵不断，如行云流水，一气呵成，从而达到“周身一家”的要求。

同时，她认为刚柔相济运动，要求习练者化去原有的僵硬劲，从而达到全身放长，刚到极点而成柔，以达到放松的目的；柔到极点而成刚，以达到刚落点的发放。每个拳式的动作都有开合，每个开合过程中都有运动的落点，落点要用刚劲，其他都用柔劲，这样才能做到刚柔相济。

“对于初学太极拳者，在练拳中尽力求慢，因为慢可以揣摩姿势的正确与否。但慢要在提起精神，在神不外散的前提下求慢，不然，就会出现意滞、神呆的现象。”张均花说，太极拳是从慢到快，从快到慢的快慢相间运动。掌握了太极拳的这些特点，练出来的太极拳自然就有了韵味，也就起到了健身养生的效果。

太极防疫 名家谈

再向利：『青龙出水』的练法和用法

本报记者　高小豹

近日，一些太极拳习练者致电本报记者，询问太极拳中“青龙出水”这个动作的练法和在实战中的用法。对此，本期名师大讲堂特邀市太极拳协会副秘书长、市陈式太极拳冉广耀拳术研究会会长冉向利，就此问题进行解惑释疑。

冉向利表示，人们在练习“青龙出水”时，（接上式）右拳右移，身体右转，右拳由上向下划弧合于右腰间，右拳心向上，重心同时左移至左腿，左掌同时由左腰间由下向上划弧合于右胸前，重心合于左腿，屈膝松胯，立身中正，目视前方。

他说，这时，右脚尖微合，五指抓地，右拳自右腰间迅速出拳，向右膝前旋转发劲冲拳，拳心向下。同时，左掌由前向后收至左肋下，左肘向后发肘劲，前冲拳与后肘劲对拉，目视右下方出拳处，重心同时由左腿移至右腿。拳、肘重心三者合一，发腰劲冲拳。还可以右拳由下向上，顺缠后崩，打背折靠。

冉向利表示，还有一种打法是，右拳出拳时，右拳顺缠，小指在上，大拇指朝下，拳心向后出崩拳。

说到具体的用法，冉向利说，在交手中，甲方抓拧乙方右手臂时，乙方顺势放松右臂，右拳由上向下出崩拳，击打乙方裆部或者腹部。若未击中，右拳顺势由下向上打背折靠，将甲方击出。

名师大讲堂

●名师档案

冉向利，国家级社会体育指导员、中国武术六段，陈式太极拳第十二代嫡宗传人，现任市陈式太极拳冉广耀拳术研究会会长、市陈式太极拳协会副秘书长。他自幼随父冉广耀（陈式太极拳第十代宗师陈照丕外孙）习练陈式太极拳、器械，荣获焦作市陈式太极拳“百名优秀拳师”称号。多年来，他带队参加各种比赛屡获殊荣，多次赴杭州、福建、张家港、湖北等地传拳授徒。

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jzr-bgxb@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。

学拳路上苦与乐

刘见全在练太极拳。　本报记者　高小豹　摄

本报记者　高小豹

秋风送爽，晨辉晓露，踏着入秋后的露水，在公园里，在广场上，到处都是晨练的人们。9月25日一大早，在市人民广场，陈正雷太极拳文化研究会副会长刘见全正带领数十名太极拳习练者练拳。

回忆起自己的学拳经历，刘见全说，小时候由于身体弱，经常需要喝中药。7岁那年，他跟着村子里会武术的老人学习了炮拳、通背拳，身体逐渐强壮起来。15岁时，一次偶然的机会，刘见全接触到太极拳，从此便与太极拳结下了不解之缘。

“我的太极拳启蒙老师是太极名师张三利。”刘见全说，“刚开始对太极拳也只是好奇，有一次帮张老师家收麦子，张老师在麦场休息时与其他村民摔跤玩，没想到一下子就把一名村民甩到了麦秸垛上。后来才知道，张老师练的是太极拳。”

此后，刘见全潜心跟随老师学习太极拳，在练拳中，慢慢喜欢上了中国的传统文化。

2008年，经朋友介绍，刘见全拜太极拳“四大金刚”之一的陈正雷为师，系统学习陈式太极拳。

“太极拳博大精深，太极阴阳无处不在。现实中每个人都生活在太极之中，不管你练太极拳还是其他拳种，都是太极阴阳的一部分。”刘见全说。

脸谱