



# “让太极文化提升幸福生活指数”

## ——市朱天才太极拳研究会开展“共享太极 共享健康”活动见闻

本报记者 高小豹 实习生 柴昱全

“人们对幸福的理解是什么？首先是要有一个健康的身体。去年，太极拳被列入人类非物质文化遗产代表作名录，其中一个主要特点就是太极拳对人体健康的促进作用……”3月30日，市朱天才太极拳研究会在解放区上白作街道老牛河村开展“共享太极 共享健康”活动，该研究会会长王艳琴向前来学拳的村民们说。

当天，王艳琴带领20余名会员来到老牛河村，向村民们传授太极拳以及太极器械。2020年12月17日，太极拳正式列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。市朱天才太极拳研究会的全体会员通过各种方式庆祝太极拳成功申遗。根据市委、市政府提出的在全市范围内广泛开展太极拳“六进”活动，市朱天才太极拳研究会持续开展“共享太极 共享健康”活动，不断提高广大人民群众的身体素质和幸福生活指数。

活动现场，市朱天才太极拳研究会的会员们带领村民共同演练了由国家体育总局、武术运动管理中心共同推广普及的太极拳“八法五步”套路，并集中展示了陈式太极拳26式套路以及陈式太极单剑、单刀、太极扇，精彩的演练赢得了现场群众热烈的掌声。不少村民还对太极器械产生了兴趣，他们拿起剑，主动跟随研究会会员比画起来。

研究会会员演练的陈式太极剑，将崩、撩、刺、点等剑法特点同陈式太极拳的身法、步法结合起来，动作布局合理，剑法沉稳轻快，体现了陈式太极剑以身运剑、连绵不断的特点。

“太极剑像太极拳一样，动作忽快忽慢、忽刚忽柔，特别好看，剑法能教我吗？”一位村民问道。



↑活动现场。 本报记者 高小豹 摄



←市朱天才太极拳研究会会员演练陈式春秋大刀。 本报记者 高小豹 摄



↑王艳琴（前左一）指导现场群众练拳。 本报记者 高小豹 摄

“当然可以。”王艳琴说，在现场，她手把手地教村民们握剑、提剑。不仅如此，她还为村民们讲解了陈式太极拳的拳理，并纠正拳架。

“太极剑是武术器械类短器械的一种，素有剑似飞凤的美誉，它具有近距离自卫防身的功效，同时演练起来又给人一种美的享受。”王艳琴说。

有的村民练剑，在大家的欢声笑语中，市朱天才太极拳研究会开展的“共享太极 共享健康”活动落下帷幕。

## 百年石碑 见证陈家沟岁月荣光

本报记者 高小豹 实习生 柴昱全

石碑，是作为纪念物或标记的竖石。多镌刻文字，意在垂之久远。对于一些宗室祠堂来说，石碑是一个家族荣耀兴衰的记录者、百年变迁的见证者，具有重要的历史价值。在温县陈家沟陈家祖茔，有五通百年老碑记载着陈家沟的历史变迁，同时在太极拳申遗过程中也提供了重要的历史佐证。清明节前夕，记者采访了陈式太极拳后人陈俊凌，探访这五通老碑的历史。

“这个祖祠原来是陈家祖坟，6.6公顷那么大小。上世纪90年代，这里叫陈家沟太极拳宗师名人陵园，2005年改名为太极拳祖陵。”陈俊凌说，上世纪50年代左右，陈家祖坟有500多通石碑，上面记载着陈家历史名人和族人。后来，这些石碑被推倒，拉到村南边修蟒河桥，搞水利建设。改革开放后，陈式太极拳的后人一直在寻找石碑，但没有找到。直到2018年春节，陈氏族人发动集体的力量，下定决心一定要找回石碑，大家齐心协力，经过两个多月的努力，终于找到了五通百年以上的石碑。

去年5月1日，这五通老碑被重新立在太极拳祖陵内，见证着陈家沟的百年风雨。记者看到，这块刻着陈家沟陈氏完整家谱的陈庚先祖功德纪念碑，右起开头刻着“重立陈氏十世陈庚先祖老坟碑陈家沟祖茔扩墓志”字样。

陈俊凌说，这五通老石碑，是陈家沟历史的“见证者”，为太极拳申遗提供了历史佐证。

五通百年以上的石碑，不仅记录着陈氏家族的历史、陈家沟的发展，也反映着中国百年的历史变迁，是中华文化的物质遗产。从被精心挑选立在祖茔，到被推倒、石沉河底，再到被陈家后人重新发掘，立在祠堂，五通石碑饱经风雨，历久弥新。



清明节前，陈俊凌擦拭石碑。 本报记者 高小豹 摄

## 陈正雷：燃太极光芒 传幸福能量

本报记者 陈彬 本报通讯员 崔新娟

“申遗成功不是无以复加的荣誉，而是在保护中传承推广的新起点。”4月4日，在温县陈家沟的陈正雷太极书院，“2020年度十大非遗人物”陈正雷说：“太极拳是世界的遗产、人类的财富。我们在为太极拳申遗喝彩的同时，更应该持续保持对太极文化的敬畏，让太极拳以更加可亲可近的面貌争取更多人的了解、认同和热爱。”

当日，首届陈正雷太极体系传承发展大会召开，来自全国各地的300余名“太极家人”齐聚一堂，共同商议太极拳传承和发展的远景目标、方针路线、实施规划；讨论体系发展的重要举措、重大赛事、重点活动。太极拳弟子刘勇说：“师父常说，树高千尺不能离其根，水流万里不能忘其源。每年，师父都会带着我们新老弟子来陈家沟认门儿、认祖；带着我们去太极之源东沟习拳处一同站桩、采气。去年太极拳成功申遗后，师父更是教导我们时刻不忘弘扬太极拳。师父成功入选为‘中国十大非遗年度人物’，半个多世纪了，他为太极拳

的传承和发展作出了很多贡献，这个荣誉，他当之无愧。”

“闪展腾挪，刚柔并济，在他手中打出了中华武术的博大精深。强身健体，造福民众，在他脚下走出了太极文化的国际之途。”这是2月26日，在北京举行的2020“中国非遗年度人物”揭晓仪式上，大会赋予陈正雷的揭晓词。作为国家级非物质文化遗产代表性传承人，为实现向世界传播太极拳的愿望，陈正雷已绕着地球奔波数十年。1983年，时任河南省委武术馆教练的陈正雷东渡日本访问，进行太极拳交流。自此，陈家沟拳师陆续开始走出国门，为推广太极拳作出了巨大贡献。如今，71岁的陈正雷已经走了60多个国家和地区，在全球开设100多个教学点。

缓抬脚，轻落步，一起一落间，太极拳渗透出中国传统文化与古老哲学；静制动，柔克刚，一招一式中，太极拳浸润着东方文化的包容与力量。“上世纪80年代初，我在参与到一个旨在抢救武术文化的武术挖掘小组中，在整理武术资源的过程中，逐渐意识到以个人、家庭或者流派为单位开展的一对一教学方式对于武术的传播而言，其作用实在太有限了。而通过文字、视频和网络进行太极文化的传播其影响才更为广泛和长远。于是，我请人将自己的著作和视频翻译成外语，以便更好地在世界范围内传播太极文化。”陈正雷说。

多年来，陈正雷在练功授拳的同时，还积极致力于挖掘整理太极文化遗产，勤于笔耕，部分著作被译成日、英、法、韩、西班牙语等国文字，在世界许多国家发行，让全世界更多人接触到源自中国的太极文化。今年4月2日，陈正雷将记录陈式太极拳发展的200余部珍贵的图书和影像资料捐赠给温县档案馆，为后人发掘太极拳真实的历史、重拾太极拳共同的记忆、讲述太极拳发展的故事、弘扬太极拳优秀的文化捐出了自己收藏多年的史料。

如今，太极拳正不断向世界迈出“武步”，成为对外文化交流的桥梁和纽带，彰显对人类可持续发展的意义，而陈正雷传承与弘扬太极拳的步伐，则更加铿锵有力。陈正雷说：“太极拳在国际上有着很高的认同度和群众基础，太极拳在世界各地传播的过程，也是中国文化传播的过程。我渴望让更多的人了解中国太极拳的精髓，让全世界人民共享这一宝贵财富。”

## 市陈式太极拳协会副会长金三：

### 太极拳促进新陈代谢，增强体质

本报记者 高小豹

“太极拳在我国已经有几百年的历史，是经过前人不断创新、开发、整理而成的健身拳种，特别是近些年来，全世界有3亿人习练太极拳，这足以说明太极拳对人们的生活和健康产生了不可低估的作用。”3月30日，市陈式太极拳协会副会长金三谈及自己习练太极拳的心得体会时说。

“现代人的生活节奏比较快，压力大，患慢性病的人较多，亚健康成了较为普遍的社会现象，我真的希望大家腾出时间打打太极拳，去享受太极拳带来的快乐。”金三说，在习练太极拳的过程中，人的肢体运动和人体的呼吸吐纳有机结合，内外兼修，可以起到疏肝健脾、补益心肺、壮腰健肾的作用。

他举例说，2011年春天，在市龙源湖公园，一位老先生搀扶着一位老太太艰难地散步，老太太表现得非常痛苦。后来得知，老太太姓孟，当时已经63岁了，因为患有癌症，刚做完手术。看到金三在习练太极拳，老太太步履蹒跚地



金三在习练太极拳。 本报记者 高小豹 摄

走到他的身边说：“我想学太极拳可以吗？”金三说：“当然可以。”

之后，老太太每天大清早都会来到公园里跟随金三学习太极拳。当时，金三担心老太太的身体状况，但老太太却坚持练拳。奇迹在老人的身上发生了，

老太太的身体越来越好，精神抖擞、满面红光，如今，老太太已经坚持练拳整整10年。

“老太太现在除了打太极拳，还学起了太极单刀、太极棍，精神越来越好，身体免疫力也增强了。”金三说。

金三表示，通过孟老太太10年的学拳经历，充分证明习练太极拳可以有病祛病、无病养生。同时，太极拳可以让人们的心胸变得开阔，更懂得知足、感恩。

去年疫情期间，金三在家静下心来练拳。他说，静下心来，可以使自己的呼吸不断拉长，提高肺活量，促使血液循环，增强抵抗力和免疫力，使身体更加健康。

“我市作为太极拳的发源地，应该从学生抓起，提高学习太极拳的氛围，加强对太极拳师的培训，弘扬太极拳，提高焦作的影响力。”金三说。

人类非物质文化遗产代表作



本报记者 高小豹 实习生 柴昱全

## 张绍均：和式太极拳起势的健身功效与习练要诀

名师大讲堂

随着太极拳的广泛传播与普及，人们对其独特显著的健身价值越来越认可，也有不少读者来电咨询，希望给太极拳零基础者，提供一种简单易学而又效果显著的太极拳入门功法，帮助其体会太极拳的健身效果。本期名师大讲堂采访了市太极拳健康养生研究中心副主任、和式太极拳传承人张绍均。

张绍均推荐了和式太极拳的起势，并简明扼要地介绍了它的健身功效和习练要诀。他说，从现代医学角度看，和式太极拳起势属于周身运动和有氧运动，它的保健功能是多方面的，一般体育运动的健康效益，它都具备。一个动作下来，大腿小腿、前胸后背等全身几乎所有肌肉、筋膜都能得到有效活动和锻炼，进而促进全身的血液循环和新陈代谢。同时，通过调息安神，将进一步增强心肺功能、心理平衡和醒脑安神；通过开合领落，带动横膈肌运动、改善肠胃功能；通过下肢的屈伸，可增强力量、耐力、平衡性和骨密度。从中医养生角度分析，起势本身就是和式太极拳重要的练功内容和筑基功，起势歌诀中明确“纳吐自然元气增，延年益寿太极拳”，它是和式太极拳的“动桩”功，是“以外带内”“以自然柔和之体、理体内中和之气”的典范，长期坚持习练，有益于疏通经络、增补元气、提升免疫力和延缓衰老。

紧接着，他简要介绍了和式太极拳起势的基本练法和要领：两脚分开与肩同宽、成平行步；下颏微微内收，虚领顶劲，表情自然；含胸拔背、正腰落胯、提肛裹臀、两腿微曲，双手从中间同时滚旋向身体外侧画圆上抬，与头同高时，向胸前合拢，至面前自然落下。同时，双腿一曲一伸。以上动作，可周而复始、反复练习。

看似简单的动作，怎样才能练出效果呢？结合多年习练心得体会和教学经验，张绍均从品德修养、技术规范、运动量三个方面做了阐述。他说，太极拳作为人类非物质文化遗产，是武术，更是文化。中医养生文化里，健身养生，首在修心。传统武术讲习武先立德、德艺双馨、德在艺前。心理健康、良好的社会适应能力以及道德健康，是现代健康概念的题中之意。中国传统文化讲“仁者寿”，也是同样道理。因此，太极拳康养，首先是要有恭敬心，要加强文化修养和品德修养。要有一颗恭敬心：感念前辈先人创拳、传拳不易；对太极拳天人合一的理念认同，对社会对自然、心怀感恩，不可轻慢。技术层面，要做到合乎规范，心静、身正、放松、圆转、协调、连贯，以外带内、内外相合。

他说，不断体会阴阳循环、阴阳相济等拳理对动作习练的指导意义，不断体悟其中的要义，不能盲目练习或一味地机械模仿；遵循练功的动作要领，守规矩、细琢磨，劲路清晰、自然活泼。运动量方面，要根据自身状况，遵循练功和健身的客观规律，做到劳而不倦。一般来说，每次习练20分钟左右，先慢后快、再从快到慢，以练完不觉得明显疲劳为宜；每天习练2到3次。



张绍均在习练太极拳。 本报记者 高小豹 摄

### 名师档案

张绍均，1967年出生于太极拳发源地河南温县，和式太极拳第七代传人，焦作市优秀武术名师，中国武术段位制指导员、考评员，民盟焦作市公共卫生支部主委，焦作市太极拳健康养生研究中心副主任，人民教育出版社《少儿国学》太极拳网络教学栏目特邀主讲，对太极拳文化、养生保健有独到见解。

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。

## 太极防疫 名家谈