

温县全力打造享誉世界的太极圣地

本报讯（通讯员王娟）打造太极文化城，拳乡温县有担当。在1月16日召开的温县县委十一届十一次全会暨县委经济工作会议上，温县围绕市委、市政府确定的“一市五城”战略定位，按照“太极文化城”的战略部署以及太极文化产业发展“一城六基地”的工作要求，温县确定了“十三五”时期“全力打造享誉世界的太极圣地”的战略定位，并明确了战略支撑、战略重点、战略目标。

刚刚过去的2015年，温县太极拳事业健康发展，各项工作亮点纷呈。一年来，温县重点抓三件事，陈家沟景区荣获全市文化旅游区项目观摩第二名，河南省体育产业示范基地、中国武术协会段位制考评点等在陈家沟集中挂牌。老村改造进展顺利。街道外立面、牌坊、道路等改造稳步推进，陈家沟村荣获“首届全国乡村旅游模范村”“河南省首届最美乡村”称号。

宣传营销力度加大。太极拳申报人类非物质文化遗产代表作工作扎实推进，已上报文化部备案，与麒麟影业签订了电影战略合作协议，成功举办了陈家沟景区旅游推介会和旅游产品展销会，对旅游景点进行了改造提升，开设了太极拳“大师公开课”和“名师互动体验课”，出版了太极拳系列丛书和温县手绘旅游

太极拳发源地陈家沟村今年春节期间将呈现演武大赛热闹场景——该村首届太极拳交流大赛定于农历正月初一至初六举行。

据陈家沟太极拳协会会长、赛事发起人陈炳介绍，交流大赛旨在延续村中世代习武风尚，守护太极拳发源地根脉，保持陈家沟太极拳长盛不衰，促进拳师间的交流团结，扩大村民习拳群体，夯实全村习拳基础，激发全村以习拳会拳为荣耀，发现和培养更多的优秀太极拳专业人才，带动周边村镇的太极拳文化活动，引领太极拳发展的时代潮流。

赛事由陈家沟村民委员会主办，陈家沟太极拳协会、陈家沟陈氏家族理事会承办。该赛事自今年起，每年春节期间在村里举行。陈家沟、陈新庄、辛堂、留村等周边村民以及外迁的陈家沟原居民均可报名参加。

本届赛事由陈小旺、陈正雷、王西安、朱天才、陈伯祥、陈世通、陈沛林、陈全忠担任大赛名誉主席，陈小星担任大赛主席，陈沛菊为副主席，村委会主任陈景元担任大赛总指导，陈自强担任大赛副总指导。

赛事活动第一项为农历正月初一上午在祠堂广场进行太极拳集中演练，并将太极拳展演活动列为陈家沟正月初一祭祖仪式的首要内容。赛事活动的第二项为太极拳交流比赛，时间定为农历正月初三至初六每天17时。

赛事内容包括陈式太极拳老架一路、二路，小架一路、二路，新架一路、二路，陈式太极拳单剑、单刀、春秋大刀、十三杆、双刀、双剑、双铜、太极交手等。大赛以各生产队为单位组成14个代表队参赛，运动员近300人。

据悉，比赛分少儿组、少年组、成年组、中老年组。拳械比赛根据全国传统套路比赛规则进行评判，各项比赛评出一等奖、二等奖、三等奖。同时，开展“太极之家”评选赛，祖孙三代或者五口之家同练一套拳，连续三年参赛，总成绩位列前三名者，将由村委会颁发“太极之家”牌匾。

大赛期间还将举办拳师大讲堂，各位宗师、大拳师、中青年拳师将讲授练拳、教拳的经验与心得。

太极拳申报人类非物质文化遗产代表作工作扎实推进，已上报文化部备案，与麒麟影业签订了电影战略合作协议，成功举办了陈家沟景区旅游推介会和旅游产品展销会，对旅游景点进行了改造提升，开设了太极拳“大师公开课”和“名师互动体验课”，出版了太极拳系列丛书和温县手绘旅游

陈二虎：不忘初心 勇担重责



太极拳名师陈二虎。（本报资料照片）

本报通讯员 王娟

陈二虎1975年出生在太极故里陈家沟，5岁开始接触太极拳。那时候，从村小学放学回家，陈二虎就得赶往训练场，学习陈式太极

地图，与100余家旅行社成功对接，与美团、途牛、携程、去哪儿等网站签订了票务合作协议，有效提升了景区人气。

赛事活动有声有色。成功举办了温县太极拳、剑、推手锦标赛和全国武术太极拳公开赛。参与组织了“共享太极、共享健康”百万世界太极拳爱好者共同演练活动，创造了最大规模武术表演吉尼斯世界纪录。

为了贯彻落实市委、市政府“一城六基地”的工作要求，布局“十三五”，谋划开局年，温县基于对发展形势的准确研判和对温县“经济脉象”的辩证分析，提出了“全力打造享誉世界的太极圣地”这一战略定位，并明确指出，要从四个战略支撑方面精准发力，即：一要抓住“千年古县”这一温县之“魂”，提升城市软实力，增强城市品质，叫响千年古县；二要做强武术产业，做大文化产业，做旺旅游产业，重塑武术之乡；三要珍惜资源，厚植优势，将生态文明建设、打造健康温县的理念贯穿于城市建设、产业发展、民生事业的全过程，营造生态家园；四要注重产业和谐、社会和谐、发展和谐，构建和谐之城，真正把温县的禀赋资源和现有的优势潜力转化为未来的发展成效，让温县成为展示中国文化的名片、讲述中国故事的平台、传递中国声音的窗口，成为一个名副其实的让世界共享和赞誉的太极



王西安拳法研究会澳洲分会会长郭平，走到哪儿就把拳教到哪儿。图为他在此期间教宾馆里的工作人员学练太极拳。本报记者 陈作华 摄

让更多人享受太极拳的好处

本报记者 宁江东

“怎样做到‘虚领顶劲’，就是要喉咙、下颏微收，目视前方，脖子微微靠向后衣领的感觉……”1月25日下午，在市陈正雷太极拳推广中心，陈明一边手把手教授学员练拳，一边向其他学员口述学拳要领。

今年43岁的陈明，1991年复员后，在国家电网焦作供电公司工作至今。谈到自己的太极情缘，陈明感慨万千。

2002年，陈明在上楼时不小心摔了腰，加上多年久坐落下的关节炎、偏头疼、失眠等症状，这让他对自己的健康状况很不乐观。就在这时候，单位的一名同事点拨他：“要不试试练太极拳吧！”抱着试试看的态度，陈明开始练习太

极拳。习练一段时间后，陈明察觉到身体状况发生明显变化。太极拳的神奇功效让陈明欣喜不已。

为了提高拳技，陈明开始多方学习，并有幸师从中国当代十大武术名家、陈正雷大师入室弟子王来卿。

冬练三九，夏练三伏。陈明在王来卿的指导下，再加上自己每日勤学苦练，陈明的拳技得到了很大的提升。他先后多次参加国际太极拳交流大赛并获得优异成绩。2015年中秋节，陈明被王来卿老师正式收为入门弟子。

作为太极之乡，我市习练太极拳氛围浓厚。拳技高超的陈明成了“香饽饽”，供电公司下属有十几个单位，每年各个单位都邀请陈明去教授太极拳。有时候，陈明一天需要跑5家单位带领大家练拳。

普及和推广太极拳，拳法理论必不可

少。为了搞明白太极拳一些技术动作的理论问题，陈明晚上练拳回家后，就泡在书房琢磨学习拳法理论知识。

一分耕耘一分收获，经过多年的习练，陈明的太极拳法和理论都有了长足的进步，很多人都慕名来找他学拳。如今每周六、周日20时，陈明都会到市龙源公园广场教授太极拳。凭借良好口碑，越来越多的人慕名找他学拳，老人、小孩、私企老板、公务员、学生等都出现在了陈明的队伍中。

“太极拳是集技击、健身益智、修身养性为一体，符合人体运动规律，易学易练的拳种，习练太极拳可以健身、养生，作为焦作本地人，我愿意作为一名太极拳普及者，用自己的微薄之力影响周围更多的人，让他们来习练太极拳。”陈明说。

办校授拳 传太极文化

1997年，陈二虎创办了一所集文武教学于一体的大型综合武术学校——温县太极武术馆，馆校占地面积2.1万平方米，陈二虎任馆长兼总教练。自武校创办以来，先后为社会培养了近万名优秀武术人才，在国内及省市比赛中获金银、牌270余枚，向国内外输送武术教练百余名。同时，还在国内各地及法国、日本、西班牙、德国、马来西亚、新加坡开设了太极拳分馆，成为温县最具影响力的武术馆校之一。

不仅如此，在陈二虎与好友共同努力下，于2002年成立了虎啸太极俱乐部，旨在为太极拳爱好者提供一个集健身、交流、养生、传播太极文化于一体的平台。俱乐部成立至今，相继在全国开办了东港太极拳俱乐部、洛社太极拳俱乐部、东莞太极拳俱乐部等十余家分部，外派十余名教练长期在分部任教，会员达几千人。在陈二虎的号召下，各地俱乐部经常到社区、学校、广场、企业等场所免费推广教授太极拳，并成立了虎啸太极爱心基金会资助困难学员，树立了良好的社会形象。

下期预告：
陈三虎：突破自我 潜心太极



一月十六日《人民日报》『寻找最美乡村·黄河边上』栏目报道

走拳影动陈家沟

人民日报记者 马跃峰

劲，提起来了。从脚跟开始，上行双腿，主宰在腰，达至四梢。猛地，贯于拳脚，似金刚之杵，振动四周。

金刚捣碓！58岁的陈照森喉咙里一声爆发。身旁，黄河报以回响。

陈照森生在河南温县陈家沟。村南，黄河、伊洛河汇流，雄浑的黄河水与清秀的洛水，一浊一清，回旋激荡，绘成一幅天然的太极阴阳图。打小，陈照森看的是太极图，听的是“陈沟如、陈申如双英破敌”“陈公兆80岁勇斗公牛”的故事。青年时他随太极宗师陈照丕学艺，到黄河滩练拳，每次练得鞋里倒出水。肚子饿了，掙一把青高粱，塞进嘴里。面对滔滔黄河，他吐纳养气，舒展四肢，一招一式，默心体会，终成太极拳第十一代传人。

天下之大，太极拳何以成于陈家沟？

进了太极拳博物馆，谜底逐渐揭开。陈家沟位于温县城东清风岭上，南邻黄河，南水北调渠穿村而过。村西南80公里，是古都洛阳。从“河图洛书”到《易经》、道教《太极图》，太极文化于此发源，铸就了太极拳的灵魂。村南100公里内，有嵩山少林寺、虎牢关，自古习武之风盛行，太极拳由此博采众长。村西北40公里处，为魏华存修炼得道的阳洛山。她所撰武功经典《黄庭经》，被吸收于太极拳，促调神养气，柔化刚发。

“陈家沟原名常阳村。明洪武年间，山西泽州人陈卜迁到这里，因村中有三条深沟，随着陈姓繁衍，便改名陈家沟。及至陈氏第九代陈王廷，运用太极阴阳、中医经络学说，结合导引、吐纳之术，吸收各家拳法之长，创编太极拳。”温县政协副主席严双军讲起往事，如数家珍。年轻时，陈王廷应考武举，三马九箭，箭箭中靶。鼓吏处事不公，只报射中三箭。陈王廷落选，杀死鼓吏，逃入深山。陈王廷晚年隐居乡里，“闲时造拳，忙时耕田，趁余闲，教些弟子儿孙，成龙成虎任方便……”

在陈家沟，“上至哼哼（指老年人），下至能能（指小孩子）”，皆练太极拳。陈照森、朱天才等传人开设武馆，累计收徒数万人。3000多人的陈家沟，已走出数百名拳师，在世界各地教授太极拳；陈式太极拳被列入首批国家级非物质文化遗产名录，陈家沟也被命名为“中国太极拳发源地”。“立国家项目、申世界遗产、做国际品牌”，如今，温县建起了太极文化国际养生基地和太极文化生态园，同时叫响“功夫太极拳、养生陈家沟”品牌，河洛文化观光、黄河滩区农业体验、学拳体验、农家体验等乡村旅游成了新亮点。

院子里、胡同间、东大沟柳树下、杨露禅学拳处、国际太极拳交流中心，在陈家沟，不管在哪儿，弟子们把架子一扎，懒扎衣、单鞭、斜行、雀地龙……蔚为壮观。走拳影动，小村的厚重历史，如黄河流淌，源远流长。

王西安拳法研究会澳洲分会会长郭平，走到哪儿就把拳教到哪儿。图为他在此期间教宾馆里的工作人员学练太极拳。本报记者 陈作华 摄

每周一式

跟陈朝霞学太极扇（二）

①

②

白鹤亮翅

①提右腿向右后方开步，重心随之右移。右手握扇向右后方划弧至身体右侧，左手向左上方划至与肩平。

②左脚收回至右脚内侧前方，脚尖点地，左手下按至身体左侧，右手向上向左开扇至右胸前，手心朝左。