■编辑:宁江东 | 版式:汪 洋 | 校对:姬 祥 张雪晖 | 组版:杨 杰

# 打开新视野 评说太极拳

## 陈式太极拳第二十世嫡宗传人、陈家沟太极拳学校总教练陈自强：

# 太极拳是人生路上的一盏明灯

陈自强在练太极拳。

本报记者 高小豹

太极拳申遗成功已过去一年多了，太极拳在国际上也提高了知名度，让国内外友人对太极拳了解更深，对发展太极拳来说更是意义重大。

“身为太极拳传承人，我有责任和义务传承好太极拳。然而，传承太极拳要先继承好太极拳，需要自身刻苦习练太极拳，不厌其烦地重复领悟其中精髓并加以揣摩，在此基础上才能传承好太极拳，把太极拳发扬光大。”1月6日，陈式太极拳第二十世嫡宗传人、陈家沟太极拳学校总教练陈自强说。无数太极拳师抱着共同的目标，弘扬太极拳、发展太极拳、推广太极拳，目前，太极拳已经在150多个国家地区落地生根了，习练太极拳的人群高达数亿人。

从最开始的零星点点到现在公园里随处可见三五成群的人们一起习练太极拳，特别是作为中华传统武术走入校园，都在很大程度上扩大了太极拳的知名度。陈自强说，很多学校里的广播体操已变成了太极拳，课间活动时，学生们集体演练太极拳，对常年学习引起的脖颈酸痛能够起到很好的缓解作用，长时间练拳还可以让身体素质得到提升。如今，我国的中招考试中，太极拳是必考的一个体育项目。

“太极拳作为武术的重要组成部分，历史悠久、源远流长，它以太极阴阳学说、中医经络学说、道家导引吐纳术为依据，结合武术众家之长而创制的一套拳法。”陈自强说，“习练太极拳后，我的身体素质比以前更好了，身体承受的力度、抗压性都有明显变化，硬朗不少，冬天练拳时会出汗，一点儿不觉得冷，而且变得更加自信。”

对于申遗成功后的太极拳，陈自强说，传播太极拳需要依靠大家的力量，让更多的人知道太极拳、了解太极拳、爱上太极拳。特别是新一代年轻的拳师，可以结合新时代生活的特点进行拳术创新，用自己的方式去传播影响更多的人，利用现在各大流量平台上传练拳视频，开辟出一条独具特色、学习起来轻松有趣的教学之路；推广全民习练太极拳，让人们的身体越来越好，免疫系统得到提升，让中老年人群身子骨越发硬朗，孩子们人人爱太极、练太极，领悟太极拳中所蕴含的人生哲理。

“太极拳不仅让我们的身体素质愈发强劲有力，也教会了我们很多人生道理，是漫漫人生路上的一盏明灯，为我们追求更美好的生活指引了方向。”陈自强说。

## 武汉陈炳太极院董事长张传虎：

# 太极拳是中国的文化品牌

武汉陈炳太极院推广太极拳活动现场。

本报记者 高小豹

太极拳，是中华优秀文化的瑰宝。2020年12月17日被列入世界级非物质文化遗产名录，温县陈家沟因太极拳而享誉世界。

“如今，谈起太极拳，一种天然的自豪感会让每一名爱好者肃然起敬。它是我们的瑰宝，是留给世界人类文明的遗产。尤其是习练太极拳有助于抗击疫情，让人们更加珍惜生命和健康，‘共享太极 共享健康’的口号叫响全球。”1月7日，武汉陈炳太极院董事长张传虎说。

武汉陈炳太极院自2020年8月成立，一直致力于推广太极拳，传播太极文化，至今已有受众近3000余人。作为湖北武汉太极拳领头人，张传虎就是要把正宗的陈家沟太极拳推广到湖北的千家万户中去，让当地群众都有健康的身体，增强自身免疫力。

太极拳申遗成功一年来，也是武汉陈炳太极院蓬勃发展的一年。一年多以来，武汉陈炳太极院不忘初心、砥砺前行，先后走进华中科技大学、中南政法财经大学、武大水利学院等高等学院，为师生教授太极拳、传播太极文化；与武汉市葛洲坝社区、洪山区体协、光谷关山街道、青山区红卫路街道等基层社区联动，并深入湖北省电力科技院、宜昌三峡电力集团、武汉好人集团等知名企业，为企业家及员工辅导教习太极拳。同时，该院还代表湖北广电系统走进钟祥市希望小学，为留守儿童传播和教授太极拳。

目前，武汉陈炳太极院在武汉三镇均开设有分院和教学辅导点，前后参加几十次公益演出和授课。值得一提的是，陈家沟与黄鹤楼交相辉映，让长江流域文化与黄河流域文化完美融合，让更多的武汉市民“共享太极 共享健康”。

2021年12月17日，太极拳申遗成功一周年纪念日，武汉陈炳太极院组织了80多名太极拳爱好者，在武汉经济技术开发区开展了一场“共享太极 共享健康”大型太极拳公益讲堂，庆祝太极拳成功非遗一周年。

“太极拳是中国的文化品牌，值得全球推广。武汉陈炳太极院能取得如此骄人的成绩，某种程度而言，太极拳申遗成功给我们带来了良好的发展机遇。”张传虎说。

## 市太极拳协会副会长、温县武术协会副主席、省级非物质文化遗产代表性传承人张福旺：

# 太极拳彰显中国精神和中国力量

本报记者 高小豹

2020年12月17日，太极拳被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。这是一个值得让全球太极拳习练者铭记和骄傲的时刻。

“太极拳根植于生活实践，有广泛的群众基础，申遗成功标志着太极拳正式成为全人类共同呵护的文化瑰宝，这是太极拳发展史上的高光时刻，有助于进一步激发文化自信，更有利于太极拳的推广普及。”1月4日，市太极拳协会副会长、温县武术协会副主席、省级非物质文化遗产代表性传承人张福旺说。

2021年3月，张福旺接到一个全新的任务，为陈家沟印象·太极节目挑选100多名演员，并培训太极拳。这些演员全是未满18岁的年轻人。一开始，张福旺以为教这些演员练拳会有一个慢热的过程，让他始料未及的是，这批演员从一开始就非常投入，后来交谈中得知，他们中很多人都是看到太极拳申遗成功的报道后，受其影响才来报的名，他们希望通过演艺让更多的游客感受太极拳的魅力。

太极拳申遗成功的一年里，由于受疫情影响，张福旺利用长时间居家的机会，针对一大部分太极拳爱好者练拳的特点，合理编排了一些适合居家习练和便于学习掌握的太极拳短套路，同时也加强自身的理论修养，着手编写太极拳理论教材。同时，他还利用微信朋友圈、抖音等网络平台，采用线上教学的模式，积极向世界传播太极拳，讲好太极拳抗疫故事，充分彰显中国精神和太极文化力量。

张福旺在练太极拳。

如何更好地传承太极拳，张福旺提出了一些自己的想法和建议：紧抓太极拳申遗成功契机，在太极文化和太极产业发展上强化政策支撑、人才支撑、财政支撑；在全市推广普及太极拳“六进”活动，特别是进学校，大力培训太极拳后备人才，让众多青少年参与进来，以便于快速形成太极拳人才的梯队建设需求；开展理论研究，挖掘太极文化内涵，重视太极拳典籍、拳谱、器械、遗址等文化遗存的研究保护工作，开展太极拳项目保护工作。

## 市武术名师杨建平：

# 弘扬太极文化 促进生命健康

杨建平在练太极拳。

本报记者 高小豹

“太极拳申遗成功，对中国而言，这是一项文化遗产正式走向世界视野，让世人看到太极文化遗产的本质面貌，看到太极拳与世界、与人类产生更密切关联的信心纽带。从历史的宏大视野来看，太极文化，其内涵是对宇宙（时空）万物的诠释。”1月5日，市武术名师杨建平谈起太极拳成功申遗一年来的影响时说。

转眼一年了，太极拳在神州大地得到蓬勃发展。杨建平建设的宗正太极教学平台也对太极拳进行了很好的传播，并在以往的教学基础上进行提升与优化，努力加深大家对太极文化的认识领悟，进一步弘扬太极拳的道与技，让全国各地学员更好地理解拳理、提升拳技。

武学上的门派传承、武术上的竞技、学术上的研究阐释是太极拳“专业”的一面。对绝大多数人而言，习练者中老年人偏多，在几乎没门槛、没场地限制的宽松氛围下，随时随地习练太极拳，有着良好的群众基础。随着国家大力倡导传承优秀文化，太极拳申遗成功以及大众在身心方面的需求，对太极拳提出了更高的要求。

太极拳申遗成功，意味着中华文化全球传播的时代已经到来。杨建平表示，在弘扬太极拳的同时，提升拳技，注重“拳道”的文化属性，提升学员对太极拳的理解，增加对太极拳的“粘”性认同；注重太极拳构建理论体系与框架，逐步渗透到练拳修炼的“语言”中，让学员练拳的同时悟拳悟理。这是文化复兴的需要，也是练拳养生的需要。

杨建平说，太极拳要跟随时代发展，乘着太极拳申遗成功的东风，发挥太极拳源头优势，立足长远，提升与完善太极拳教学。根据各地学员的年龄、体质、爱好、需求等，悉心让大家得到最科学的练法，切实感悟到太极拳的精髓，太极文化将会更好地弘扬光大。

## 云台山文武学校校长谢绪勇：

# 为太极拳培养更多新生力量

云台山文武学校的学生在练太极拳。

本报记者 高小豹

“太极拳成功申遗，其重大意义在于提高了中国传统文化在世界范围内的传播，标志着太极拳作为全人类的共同文化遗产，得到了世界的广泛认同。”1月7日，云台山文武学校校长谢绪勇说。

为纪念太极拳成功申遗一周年，云台山文武学校开展了一系列太极拳宣传推广活动。在保护传承太极拳、传播太极文化及全民“共享太极 共享健康”大背景下，该校以政府为主导、全民参与的形式，结合研学拓展太极拳进校园等模式，让更多的太极拳从业者利用网络短视频、趣味学太极、情景故事等方式展示太极拳的魅力，进一步普及太极文化，影响更多的青少年参与到太极拳学习和文化传播的道路上来。同时，利用遍布欧美等国家和地区的教学分支机构和武馆，积极宣传推广太极拳。

“疫情之下，国外留学生暂时无法进入国内，我们拍摄制作太极拳教学视频，引导更多的国外学生参与到习练太极拳和了解太极文化的队伍中，国门大开之时就是太极拳在世界舞台绽放之日。”谢绪勇说。

谢绪勇认为，太极文化产业的快速发展必须以具备综合素质的专业人才为保障，这就为太极拳人才培养提出了新的更高的要求，建立健全管理机制和人才培养发展机制，更要依托以人才培养为目标，以市场需求为导向，以科研成果为支撑，以学科建设为保障的人才培养平台，使得在传统与现代相结合的双重道路上孕育更多的太极拳人才，同时引导更多新生代的太极力量加入人才培养的大家庭中。

# 陈沛林：浅谈太极拳的内外兼修

陈沛林在练太极拳。
本报记者 王龙卿 摄

本报记者 王龙卿

习练太极拳讲究内外兼修，外修是内修的基础，内修是外修的提升和反映，内外兼修才能完美。否则，只有外修，没有内修，练出的拳就会走向太极操的方向，形成“漂亮”的花架子。只有内外兼修，才能达到健身养生、自卫防身、修身善性的目的。

那么，如何做到太极拳的内外兼修？本期名师大讲堂邀请陈家沟陈式第十二代非遗传承人陈沛林，就太极拳的内外兼修进行详解。

陈沛林说，现代汉语中内外兼修是指人的修养要从内外两个层面进行全面提升。“内”指内在道德修养、内涵，需要长年累月的沉淀，不断锤炼心境；“外”指人表现出的行为举止、言语表情，其由内映射在外才会形神兼备，不至空洞且虚有其表。所以，内外兼修即是指外在表现合乎礼仪的同时，也要重视内在道德修养的提升，最终达到“表里如一”，完成自身修养的全面提升。

“对太极拳习练者而言，内外兼修也是必备的基本要求。内修是要求我们注重修德性、明拳理、通经络、懂练气，外修主要表现在练形健体。”陈沛林说。随后，他总结了几点，抛砖引玉供太极拳习练者参考。

一是太极拳的内修。习拳者要先修德学理。首先，领会陈鑫编著的《太极拳图画讲义》，其中，“学拳须知”中要求习拳者“敬”为先，不可狂、不可满、细心揣摩、学阴阳开合，不可凌厉欺压。要牢记武以德成，德以武显，德是武的根本和基础，武是德的结果和表现。以德服人，德艺要合一。其次，要懂得中医经络学说中人体十二经络及对应的720个穴位、奇经八脉的循行路线、子午流注与十二经络的对应关系；学习道家《黄庭经》中三丹田、导引吐纳及存思之法以及陈鑫《任脉督脉论》内功修炼大小周天的心法秘诀等，达到操固内守、调养气血、固本培元、修炼精气神的目的。

二是太极拳的外修。首先以“中和圆”“外三合”的原理修外在形体。外修拳架立身中正规矩，拳架步法规范；架不过低，松沉圆活，周身相随；其次要明白人体先天之气的“精”与后天的“劲”的区别，用标准规范的拳架和意念，通过“精”即“精气神”，更好地传导到筋骨、肌肉、四肢等，再以意领劲，意劲合一。经过一段时间的习练，达到外三合：手与足合、肘与膝合、肩与胯合。

最后，在修炼好外形和内气的基础上，随着习练者的气感越来越强，此时切记“不可散功不可停”，初步实现形意气的内三合：心与意合、意与气合、气与力合；在达到“内三合”的基础上，习练者再经过坚持不懈的修炼，最终实现“筋与骨合、气与力合”的境界时，太极拳的内外兼修就完成了。

名师大讲堂

雪映太极拳。

强身健体练太极。

（本版照片除署名外均由本报记者高小豹摄）