“印象·太极”赋能高能级文旅

本报记者 高小豹

2月16日15时，温县陈家沟太极全域剧场，游客在工作人员的引领下来到座位，随着演员指令起身，全场观众跟随台上主演及身边的木头人一起抬手、开步、出拳，沉浸式感受太极拳的魅力。整场演出，观众既是观演者又是表演者。

“印象·太极”项目于2019年立项，2020年春开始动工，目前，该项目处于试运行阶段。“我们是太极文化、体育、娱乐多功能场馆经营者，今后将朝着多元化的方向发展。目前，太极全域剧场由科技互动展馆‘万象·太极’、张艺谋担纲艺术顾问的沉浸式体验演出‘印象·太极’以及还原上世纪70年代多功能场馆‘太极大礼堂’构成。”“印象·太极”项目负责人说。

据介绍，太极全域剧场整体设计采用建筑堆坡筑景手法，尽量使建筑处于自然之中，达到消隐的效果。剧场整体工程以圆弧形为主，专业技术难度大，自2020年4月下旬开工以来，施工期间受疫情影响进展缓慢。2021年1月，因各地疫情管控，现场工人提前返乡，致使工地停工，钢构施工和主体施工进度拖后近1个月。2021年夏，因受郑州疫情影响，急需的专业工种不能及时进场，又因遭遇特大暴雨，室外园林施工一直无法开展，直至2021年10月初才开始进行大规模施工。在特大灾情、项目在建的情况下，未造成人员伤亡和设备损失。因阶段性大暴雨降雨后的清理、修复也造成整体施工进度滞后。

2021年3月1日，剧场演员正式开始排练，在演出创排期间，知行文旅为创作、演职人员在创排期间的生活起居和安全防疫提供了全程优质保障，提前制定演出日程安排，为演出的顺利创排打下了坚实基础。

2021年7月1日，演员进入剧场开始排练，当时剧场外部还处于施工状态，空调尚未安装好，下沉式的剧场十分闷热，甚至有部分演员中暑晕倒，可演员们信念坚定，为了呈现完美的演出效果，咬牙坚持，努力克服节目编排、舞台调度、排练日程、盛夏酷暑等方面的困难，出色完成了各项排练任务。

“从试运行到现在，剧场收到很多游客的反馈，展演合一的方式给大家带来了全新的观看体验。”“印象·太极”项目负责人说。

结合各大短视频和微信公众号平台观众的评论来看，大家普遍反映“印象·太极”的展演方式打破常规，一改日常生活中所见的太极表演，观看演出的同时，还有机会和拳师一同打太极拳，身临其境。演出融入科技手段，使演出的主题表达、艺术呈现空前深化与强化，以乐章式作结构，运用国际化的艺术表达方式，用音乐、舞蹈与影像视觉语言的结合推动观众情绪，从“形”到“神”，带领观众走进太极拳的意境中，打破观众对传统太极节目的印象。

“印象·太极”将极具现代感的沉浸式戏剧与传统的太极理念相结合，游客在观演中参与演出，感受阴阳、方圆、融合、平衡的身心净化。

1月30日，太极全域剧场与河南春晚共同打造的创意太极节目《下一秒》，首次亮相便惊艳四座。这是人们首次通过镜头走进“印象·太极”的世界，这里打造的不仅是中国的太极、东方的太极，更是国际性的太极。

“未来我们将结合太极拳授课、驻场武术比赛、打击乐秀、演唱会、巡演、研学、怀药太极养生餐等多种具有太极元素的配套文化产品，形成游客对太极拳发源地吃、住、行、游、购、娱的完整体验。太极全域剧场为河南省重点文旅项目，未来将与省文旅厅、央视深入合作，全力打造具有‘太极文化魅力’‘时代商业能力’‘全民、全时、全空间、全要素、全体验’的可持续、多元化的文旅产品。”“印象·太极”项目负责人说。

↑“印象·太极”第三乐章演出现场。

➡演员对镜整理服装。

“印象·太极”第二乐章演出现场。

演员表演间隙相互交流动作。

（本组照片均由本报记者高小豹摄）

打开新视野 评说太极拳

市杨式太极拳协会副秘书长袁梅：
让太极拳为人类精神文明建设服务

袁梅在练太极拳。
本报记者 高小豹 摄

本报记者 高小豹

太极拳是中华民族的瑰宝，集多家拳种之精华，结合中医经络学和导引吐纳术，以中国古代阴阳学说为理论依据，使其成为一项集养生、健身、防身、表演、竞技于一体的拳术，现已成为中国乃至世界习练人数最多的运动项目，深受重视和推崇。

“太极拳蕴含着哲理,而天人合一的思想便是其中内容之一,其对习练和演示具有重要的引导意义。”2月14日，市杨式太极拳协会副秘书长袁梅接受记者采访时说。

太极拳是在中华民族独特的传统文化和历史条件下孕育和发展起来的，距今已有几百年的历史。新中国成立后，武术被称为优秀的民族文化遗产予以继承下来，太极拳融汇了中国古代朴素的辩证法、传统的中医学基本理论和美学等各种思想，2008年被国务院公布为国家级非物质文化遗产代表性项目，2020年被列为联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。

在袁梅看来，传统文化将人与自然看成一个整体，天人合一就是注重人与自然的交融合一，这种思想逐步形成稳定的思维方式，贯穿于中国文化各个领域，也渗透到太极拳法、拳术和拳技理论中，从每个动作来看，每一式都不同程度地展现了人与自然之间的协调。例如，太极拳中的揽雀尾，充分体现了动作舒展大气的风格和气定山河的气势，这种以动作原型为主体的美感导向，使其增添了动作概念以外的风韵和艺术感，从而形成了重视审美主体自身意义的价值思维方式，是现代文明审美观的核心。

超越、创新一切事物的局限性，物我一体，使太极拳习练者忘记自我的演练，从而达到身心合一的境界。“全民健身运动需要太极文化的介入，太极文化早已被更多人接受、喜爱，校园、社区、乡村、机关、企业、军营等各个领域的大型活动现场都有太极拳的身影，形成了中华民族传统文化特有的人文情怀。太极拳讲究刚柔、虚实、动静，一招一式都可以舒展筋骨、吐故纳新，它具有竞技性和娱乐性，是对人身心的完善和道德人格的教化。”袁梅说。

作为传承人，袁梅为太极拳习练者传业解惑。太极拳习练具有身心双修、陶冶情操的作用，可一人练，可融入群体练。太极拳在习练到一定的阶段后，会达到天人合一、自然圆通的境界，可以改变对生活的态度，较好地自我缓解来自各方面的压力和困惑。

袁梅表示，太极文化是一种境界，久练太极之人，不仅自身的技能达到身心如一，通过舞台上的竞技，还能展示太极拳的和谐文化理念，通过优美的动作展示，可以带给观赏者美的享受，精神上的陶冶和升华。太极拳作为太极文化的代表，应进一步发挥其作用，不断精进并传承下去，使之为人类精神文明建设服务。

陈式太极拳第十二代传人郭新荣：
发挥太极拳抵抗新冠病毒的积极作用

郭新荣在练太极拳。
本报记者 高小豹 摄

本报记者 高小豹

太极拳不仅是一种体育方式、搏击方式，还是一种思维方式，它不仅可以改善人的体质，而且可以改变人的精神面貌，从而使自己的身心能更好地适应自然环境和人际环境，从而成为一个高尚而完美的人。

2月16日，陈式太极拳第十二代传人郭新荣说，太极拳强调动中求静、外动内静，有助于保持习练者的心理平衡与精神放松。通过松静、自然的调节，使大脑皮质在运动中得到积极的休息，使散乱的杂念逐渐稳定下来，进入无忧无虑、超凡脱俗的清净世界，消除紧张、焦虑和抑郁等消极心理，从而达到心情舒畅、气血顺和、阴阳平衡的效果。

当下，太极拳锻炼多为集体进行，男女老少共同在自然环境优美的地方，伴随着优美悦耳的音乐，轻松、舒缓、自然地习练太极拳，使人感到心旷神怡。郭新荣表示，太极拳作为中国传统文化的重要组成部分，十分重视武德的培养，把武德视为武术的灵魂，把习拳练武与修身养性融为一体。可以说，习练太极拳是练武者道德、情操、气质、人格以及文化修养和哲学修养的综合体现。

随着社会的发展，作为武术流派之一的太极拳，在社会生活中逐渐减少了技击作用，而更加突出其锻炼的健身价值和传统艺术表演价值。太极拳是一项强身健体、提高人体免疫力的锻炼方式。著名呼吸病学专家、中国工程院院士钟南山说：“打太极拳是一种非常好的强身健体方式，我每天都练太极拳，太极拳有助于提高免疫力，可以有效抵抗新冠病毒。”

“太极拳姿势优美，动作柔和，男女老幼皆宜，不受时间和季节的限制。既能锻炼身体，又能防治疾病。”郭新荣说，习练太极拳虽然不跑不跳不用猛力，但对身体的锻炼作用是很大的，因为打拳时全身的骨骼、关节和肌肉都得到自然柔和的伸缩训练，不断地改善身体各项机能，提高新陈代谢水平，有利于健康长寿。

太极拳各个派别中，陈式太极拳强调丹田内转，实质上是锻炼逆腹式呼吸，腹式呼吸与肺呼吸相结合，从而加大了肺活量。她表示，传统的陈式太极拳可以促使人体各个系统整体性地进行自我调整，从而达到一种生命的稳态，即动态平衡。太极拳可以使人心情舒畅，消除消极情绪，脱离病态心理，改善微循环，提高白细胞的吞噬能力，调节内分泌，对神经系统、呼吸系统、消化系统和心血管系统都有明显的保健作用。太极拳运动使心肌得以休整，也能使毛细血管松软，增强弹性，对减轻疲劳，预防慢性冠心病、高血脂症和动脉硬化症等都能起到积极作用，练太极拳能使呼吸深长匀柔，通过膈肌、腹肌的活动增强呼吸功能。

郭新荣说，在这次抗击新冠肺炎疫情中，太极拳发挥了积极作用，彰显着特有的价值和风采，是中国与人类文明宝库中当之无愧的瑰宝，也为全人类抗击疫情作出了积极贡献。

名师大讲堂

王叶：浅谈太极拳的练气

王叶在练太极拳。
本报记者 高小豹 摄

本报记者 高小豹

“纵观一些习练太极拳者，他们从形上用功夫，让人感觉到形似而无神，主要原因是没有练气。”市陈照森太极拳研究会会长王叶做客本期名师大讲堂时，就太极拳的练气谈出自己的观点。

学练太极拳为什么要练气？王叶表示，太极拳是一种意识、呼吸和动作三者密切结合、内外统一的内功拳。按照形、气、神整体生命观的理论，气是维持人体生命的物质。武术学家把体内维持人体生命的物质称之为内气，认为内气充足，不仅能健身祛病，延年益寿，而且还能增强技击的爆发力和抗击力。练气的作用是练精化气、练气化神、练神还虚，可以达到天人合一的境界。

她说，所谓练气主要是练习丹田气。丹田气是太极拳的一种内功心法，也可以说是太极拳的命门和核心，有了丹田气，在练拳的时候可以感觉到两肾发热，从养生角度来说，丹田气可以使周身气血循环更快，使五脏六腑起到自动按摩的作用，真正达到内外兼修的功效；从技击角度上来说，丹田气是太极拳所特有的螺旋形松活弹抖劲的动力源泉，太极拳运动发劲时，丹田内部潜转活动的离心力和向心力表现在发力，通过人体所特有的一系列螺旋动作，节节贯穿地来实现自己想要发力的动作。有了丹田气，通过苦练一段时间后，在发力、推手、明劲、暗劲和听劲上都有很大的作用。

那么，怎么练好气呢？

“太极拳为内家拳，故练法有重意气不重形之说。练太极拳贵在用意，用意练气是为了减少内气的消耗和增加内气的吸收储存。练太极拳用意练气，通过意识指挥内气运行，在练气的过程中先练用意调息，再练用意积气，然后练用意运气，使气遍全躯。”王叶说。

具体来说，用意调息是用意识调控动作与呼吸相结合，要求动作轻、柔、缓、匀，呼吸要求深、细、匀、长。动作与呼吸相结合的原则是虚者吸，吸是蓄；实者呼，呼则发。这就是说，动作虚时吸气蓄劲；动作实时呼气发劲。吸气宜深长，不宜过饱；呼气宜细缓，不宜过净。虽然说，动作有虚实，呼吸有蓄发，但动作有长有短，人的肺活量有大有小，这就给动作与呼吸相结合造成了困难，需要用意识来调控。一般来说，一个动作配一吸或一呼，但运动过程长的动作，可用二息配合一个动作，或者用一小息来调节，以保呼吸和顺舒畅，动作到位，姿势准确。当动作到位时呼吸已尽，当呼吸已尽时动作到位。在意识的指导下，呼吸要配合动作，动作也要配合呼吸，二者要互相兼顾，才能把动作与呼吸相结合做好，这是用意练气的基础。

用意积气则是在用意调息的基础上进行的，是有意识地将气深入丹田，使气在丹田积存。用意运气又是在用意积气的基础上进行的，把丹田积存的气运送到全身各处，使气遍全身。用意运气的方法是调动丹田之气，随腰轴转动，下行转腰旋骶，以骶带髋，以髋带膝，以膝带踝，以踝带脚，脚随腰转，气达趾端，意到气到；上行转腰旋背，以背带肩，以肩带肘，以肘带腕，以腕带手，手随腰转，气达指端，意到气到。这种运动腰脊转股肱的运气方法，能推动血液循环，在运动腰脊转股肱的运动中，加大肢体的旋转度，不仅使回心血量增多，而且也使心输量增加，有力地推动了血液循环，从而达到气遍全身的效果。

“太极拳练气的掌握并非易事，但练气也并非不可学，历代太极拳家为我们提供了一条信息：多学多练，练气有一个勤学苦练积累经验的过程，是会在不知不觉中自然产生形成的，使太极拳的演练更注重内在品质。”王叶说。

●名师档案

王叶，非物质文化陈式太极拳第十二代传人，焦作市体育总会理事，焦作市陈照森太极拳研究会会长；中国武术六段，国家二级裁判员，焦作市武术名师，受邀到焦作党校、军分区、人社局等企事业单位授拳，长期从事推广太极拳事业。国际太极拳交流大赛金牌，河南省第五届传统武术大赛第一名，河南省武协杯第一名。

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。