



人类非物质文化遗产代表作

名师大讲堂

宋丽萍:陈式太极拳内气阐释与训练方法



宋丽萍在练太极拳。本报记者 高小豹 摄

本报记者 高小豹

中华武术源远流长,太极文化享誉中外。陈式太极拳博大精深,奥妙无穷,各流派始源的陈式太极拳以其独特的技击、健身功能深受中外各界人士的青睐。全民健身运动方兴未艾,越来越多的人加入了陈式太极拳的行列,公园、广场随处可见孜孜不倦的习练者。

“众所周知,学会一套陈式太极拳并不困难,而练好练精,练就强烈的内劲功夫则很难。古人说,习武者千千万万,有成者寥寥无几,其不成者大多为不明理法所致。”6月20日,太极拳师宋丽萍做客本期名师大讲堂时说。

那么,什么是内气呢?宋丽萍介绍,拳论讲:“以心行气,务令沉着方能收敛入骨。以气润身,务令顺逐方能便利从心。气宜直养而无害,劲以曲求而有力。全身意在神,不在气,在气则外呆滞。”这些有关气的理论,说明内气在陈式太极拳拳理中

有着极其重要的地位。

她说,陈式太极拳是意、气、力三合一的运动。意即意识、精神,是各种运动的表现。习练陈式太极拳有内气的显现(称气感)如心神专一、手指发胀发麻、丹田发热、肢体内皮肤下有蠕动感,说明有了功夫,而将此气灵活自如随心所欲地掌握并运用于一体,才是上乘的功夫。

意到气功,气到力现。在宋丽萍看来,心意气是主内的,力和劲是外在表露,行拳气沉意坚,气聚力强,紧缚则无不催。她进而分析说,人体内气由四种气组合:秉承父母先天之气为元气,人体内脏两肾生成的气为真气,吸纳自然空气氧化生成的气为轻气,纳入食物化合的精微之气为精气。“元气、真气、轻气、精气四层混合成为内气,这种气,每个人都具备有,通过陈式太极拳运动的优化而百炼成钢,内气在意识的指导下日趋强烈。以意导气,以气运血,以血养精。气血的畅通使人精力旺盛、思维敏捷、活波体壮,内可以祛病,外可以强身,是陈式太极拳习练者最终的追求目标。”宋丽萍说。

在宋丽萍看来,陈式太极拳的初级阶段,是以外形引动内气,而高级阶段反之,是以气催形的。常人的呼吸是自然呼吸,在不经意下完成的一个具体体现。“陈式太极拳与常人的呼吸相反,在特定姿势运作条件下,必然导致相反的结果——腹式呼吸。腹式呼吸是靠腹部的内收和外放来牵动肺部的扩张与收缩来完成吸与呼的过程。

腹内收时使气贴背压迫内脏各部内收上涌,迫使胸腔扩张打开,往内抽气形成吸,反之腹部外放下引拉到内脏下移迫使胸腔收,挤出二氧化碳完成呼气。前者是自然的呼吸,后者是有意意识压迫加压式呼吸方法,这种特殊的呼吸法使体内氧气和体内血液及各部肌体氧化组合而产生高效的能量,就是内气。”宋丽萍说,初级功夫的太极内气是时有时无的,经过长期的习练这种内气不断增强,身体各个部位协调运作慢慢逐渐形成了一种气动的模式,内脏各部位经过长期按摩,使原来时有时无的气变为长期稳定的内气,久之形成一触即发的高级功夫。

训练方法方面,宋丽萍表示,武术身眼步手法,太极松静内中求。求什么?求的就是气。外练筋骨皮,内练一口气。练拳时要做到心静体松、身正肩平、竖项收颌、含胸塌腰、屈膝落胯、旋转脚踝、转腕旋掌,全身协调灵活运作。心静以集思,体松以放长身,使之产生弹性。身正不怕影子歪,勿使左右摇摆,前俯后仰。肩平以利于中气贯通,尾闾中正。竖项有利于旋顶,精神能提起,轻灵活泼不使呆板滞重。收颌有利于神气内敛不使散乱。含胸有利于重心,塌腰以合力发放。屈膝有利于进退转换灵活敏捷。落胯益于虚实转换弹性瞬间。旋掌转腕有利于擒拿与解脱。旋脚转踝,有利于转换方向。总而言之,上下相随、内外一致、螺旋缠绕、周身一家,是调动内气的必经之途。

太极拳发源地对太极拳人才进行认定

本报讯(记者高小豹)6月25日9时,2022年焦作市太极拳人才认定(中级拳师)理论考试正式开始。这标志着太极拳发源地对太极拳人才认定工作进入新的阶段。

为深入贯彻黄河流域生态保护和高质量发展国家战略部署,落实“两山两拳”重大布局,促进太极拳人类非物质文化遗产在发展中得到充分保护,弘扬太极文化,涵养太极拳人才队伍,助力“世界太极城·中原养生地”建设,我市启动太极拳人才认定工作。市太极拳协会副会长李天喜介绍,自去年太极拳人才认定工作正式启动以来,市太极拳协会在人社局、市体育局、市文广旅局的指导监督下,先后组织开展特级太极拳师、高级太极拳师和初级太极拳师的考核认定工作。

据了解,此次太极拳人才认定(中级拳师)主要对象是为我市太极拳事业发展作出贡献,达到国家武术段位(太极拳项目)相应水平或符合非物质文化遗产传承人相应标准的人员。太极拳人才认定(中级拳师)工作整个评审程序包括理论考试、技术考核、线上考核、资料评审、综合评定等内容,评审专家从我省武术人才专家库中随机抽取,均为各大高校武术专业人才。

届时,考评结果将分别在市人力资源和社会保障局、市体育局、市文广旅局网站以及市全民健身公众微信平台进行公示,公示期为5个工作日;经公示无异议或异议不成立的,由焦作市太极拳协会颁发证书,市人力资源和社会保障局将其纳入市人才库。



图为技能考核现场。本报记者 高小豹 摄

道子沟里的太极康养文化

本报记者 高小豹

6月18日上午,和式太极拳传人、市和式太极拳协会会长陈修军,副会长张长有带领十余名骨干会员来到修武县西村乡甲板村道子沟,就和式太极拳深度融入道子沟、“太极康养与生态农业及文旅融合”项目等进行前期沟通工作。记者了解到,此次活动是市和式太极拳协会主动融入我市“世界太极城·中国养生地”战略及寻求新时代和式太极拳创新发展的一项创新举措。

和式太极拳为什么会选择道子沟进行融合发展呢?市太极拳健康养生中心副主任张绍均介绍,和式太极拳道法自然、尊崇自然,而道子沟的自然区位、地势地形、生态状况、人文气息非常契合和式太极拳的精神气质。“道子沟是自然的,又是人文的,这里生机盎然,气候宜人,古木、果树、连翘等康养资源丰富。”张绍均说,同时,道子沟的名称给人以恬淡超然的联想。冬天,这里的大山阻隔雾霾;夏天,这里没有燥热,是天然氧吧,非常适合练拳。

谈起和式太极拳与道子沟融合发展太极康养,张长有表示,在太极文化产业融合发展过程中,会员们感受到了道子沟的舒适宜人。目前,他已与会长陈修军着手打造集生态种植、耍拳、休闲、品茶于一体的生态太极康养综合体,并带领拳友参与古树保护、果树护养、中药材管理等,力争依托道子沟天然优势,融合和式太极拳康养内涵,满足现代人对环境、精神更高的追求,发挥一加一大于二的融合效应,探索出一条弘扬和式太极拳和发展太极康养的新路子,更好地造福人类、造福社会。



市和式太极拳协会会员在道子沟练太极拳。本报记者 高小豹 摄

名师档案

宋丽萍,中国武术六段,国家级社会体育指导员,一级拳师,一级教练员;曾参加过第二届“中国·焦作国际太极拳年会交流大赛”荣获陈式太极拳、太极剑金牌。习拳多年来,她积累了丰富的教学方法和经验,多次培训焦作市企业、事业机关单位26式太极拳。

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》栏目为你答疑解惑。



打开新视野 评说太极拳



陈家沟太极拳功夫学校广州基地主教练韩前进:

太极拳强身健体助抗疫

本报记者 高小豹

太极拳是以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想,集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体,结合易学的阴阳五行之变化、中医经络学、古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的中国传统体育。太极拳作为一种身心合一的传统锻炼方法,在我国用于预防和治理疾病已经有上千年的历史。

“陈式太极拳防治疾病、健身的功效来自于陈式太极拳的动作本身。习练陈式太极拳首先要做到动作正确,只有动作符合技术要求才能起到防病、治病、健身的效果。”6月22日,陈家沟太极拳功夫学校广州基地主教练韩前进说。

他表示,陈式太极拳的动作要领是:立身中正、虚领顶劲、沉肩坠肘、以腰为轴、肢体沿弧线运动;劲力要求是:缠丝劲要节节贯穿,周身一致。做到“立身中正、虚领顶劲、沉肩坠肘”,习练者的颈椎、腰椎、尾椎在被相对拉长的同时,胸、腹腔也会相对扩大,胸腔腹腔内的心、肝、肺、脾、肠、胃、肾等内脏器官就会恢复到相对原始的状态,再加上“从腰为

轴”的旋转运动,就会对这些脏器起到有效的按摩作用,从而使呼吸系统、微循环系统、消化系统、生殖系统、内分泌系统功能得到改善,因此也就达到了防病、治病的健身效果。

结合多年的练拳经历,韩前进表示,演练陈式太极拳的劲力方法要正确。只有演练的劲力方法正确,才能真正体现陈式太极拳的拳种特点,也只有演练的劲力方法正确,才能真正达到防病、治病、健身的目的。陈式太极拳以“缠丝劲”为主要表现特征,并要求劲力节节贯穿、周身一致。可以说,“缠丝劲”也是使陈式太极拳具有良好健身价值的主要原因之一。

“缠丝劲”是一种螺旋式的劲力方法,这种劲力方法可以使血液循环加快。“在陈式太极拳中,弧线的肢体运动和螺旋式的‘缠丝劲’相结合,使劲力节节贯穿于周身各部,不仅可以使全身的血液循环加快,而且可以加大对血管内壁的压强,从而增加血管弹性、改善血液循环、加速血液供氧以及加快微循环代谢,可以达到健身的效果。”韩前进说。

习练陈式太极拳的人大多数会遇到这种情况,练拳会出汗,甚至会大汗淋漓,但不会气喘吁吁。韩前进认为,这就是血液循环供氧加快、微循环代谢加快并通过

汗液把代谢物排出体外的结果,这也是陈式太极拳防病、治病、健身的一个具体体现。“‘以腰为轴’的肢体沿弧线运动”和“节节贯穿的缠丝劲”是陈式太极拳防病、治病、健身的基础内因,因此每一个陈式太极拳习练者都应该特别注重这两方面的修炼。

他举例说,一位女士自从坚持长期习练陈式太极拳后,生活发生了很大变化。长期失眠、胃病、腰椎间盘突出、高血压等疾病渐渐离她远去,精力变得旺盛,对生活充满希望。

“陈式太极拳是运用阴阳原理的极典典范,每个动作都包含阴阳之变化。虚与实、动与静、表与里、开与合、进与退、收与放、左与右、刚与柔,相辅相成,注重整体观念,要求身心合一,松静无为,内外上下一致,以意领气,气随意行,意到气到。因此习练陈式太极拳能调整阴阳,疏通经络,达到保健的作用。”韩前进说,同时,陈式太极拳法基本上都是由原



韩前进在练太极拳。本报记者 高小豹 摄

地左右对称的动作组成,简单易学,不受场地、时间、环境的限制,可居家随时随地自行习练。既能帮助习练者降低因疫情引起的压力、恐慌和紧张,减少过度的应激反应和其它负面情绪,同时有助于提高呼吸、消化系统以及心肺机能等,同时提高平衡能力、机体免疫力,增强体质,缓解躯体性疼痛,提高机体睡眠质量和生活质量。太极拳是值得推广的运动。

千磨万击还坚劲

(上接A01版)制订了《中站区高效统筹疫情防控和经济社会发展工作方案》《重点企业(项目)疫情防控工作指南》,将主要经济指标细化分解为37项具体支撑指标,逐项定目标、定责任、定节点,坚持区长每周调度、常务副区长每周调度、重点问题随时调度的常态化调度机制。在政策和

服务双向发力下,1月至5月,该区12家“双50”企业中9家企业产值实现正增长,全口径税收亿元以上企业2家,1000万元至1亿元企业5家,500万元至1000万元企业7家。

项目为王 强力推进重点项目建设

中站区坚持把项目建设作为经济工作主抓手,为转型高质量发展注入了不竭动力。该区实行重大项目领导分包、台账管理、专班服务等机制,全要素、全环节保障项目建设提质提速。近

精准滴灌 让政策红利转化为发展实效

为保障企业发展,中站区认真落实惠企纾困政策,全力保障生产要素供给,积极构建良好产业生态等措施,叫响“投资到中站,事事都好办”营商环境品牌,让市场主体活下来、市场动起来、资金投下来、环境好起来,为企业发展解决后顾之忧。

中站区深入开展“万人助万企”活动,精准落实惠企政策,开通了“云帮办”“云教办”等平台,推出《税费政策小课堂》6期,做到了政策应知尽知、应享尽享。今年年初以来,累计办理留抵退税200户次共10095万元,缓缴税费2152户次共7350万元,减免六税两费10413户次共531万元;11家企业获满负荷生产奖励资金210万元,5家企业获得省制造业高质量发展专项资金3483万

元;积极申报“四保”白名单企业,已纳入省白名单企业36家、市白名单企业32家,实现了重点企业全覆盖。

为解决企业生产要素保障,中站区靠前谋划、主动作为,在省市出台保物流畅通政策之前,研究出台了《中站区疫情期间货车车辆管控工作细则(试行)》,创新实施了货车车辆编组通行、封条上下站、即送即走、点对点闭环管理等模式;为加强企业用工保障,疫情防控期间对企业职工实行分类闭环管理,基本保证了企业用工需求;常态化开展政银企对接活动,今年年初以来辖区企业获得新增贷款65.6亿元,占市智慧金服平台放款总额的22%,居全市第一位;积极推进经济开发区建设,投入1.62亿元完善园区道路、管网等配套设施;高效盘活低效用地,有效保障了重点项目用地需求。

为经济长远发展,中站区前瞻谋划、超前布局,围绕千亿级锂离子动力电池新材料产业集群培育,初步规划了新能源电池产业园,组建了新能源电池材料产业联盟,设立了焦作市中新产业创业投资基金,初步形成了“园区+龙头+联盟+基金”四位一体新材料产业发展格局;成功举办新材料产业招商活动,集中签约项目28个,总投资246.6亿元;开展常态化企业走访,挖掘谋划技改项目10个,总投资27亿元,进一步完善产业政策体系,打造产业发展良好生态。

夏季的美,在于万物竞相生长的蓬勃。中站区将持续聚焦“两稳一保”护航经济高质量发展,持续发扬“特别能战斗”焦作精神和“特别敢创新、特别重落实”焦作新风,确保实现“双过半、全年红”目标,以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。