

# 第六届中国陈家沟陈式太极拳国际交流大赛启动

本报讯(记者高小豹)为更好地弘扬中华优秀传统文化,推动太极拳运动蓬勃发展,7月3日,2022年第六届中国陈家沟陈式太极拳国际交流大赛启动仪式在温县陈家沟举行。众多太极拳爱好者及传承人齐聚太极拳发源地,共同见证启动仪式。

据悉,本次比赛由温县陈家沟景区管理局、温县太极拳武术文化管理中心、温县体育总会、陈家沟村民委员会、陈家沟家族理事会、陈家沟太极拳学校、世界太极拳联谊会、陈家沟太极拳国际武术院主办,陈家沟陈式太极拳协会承办,将于8月1日至8月5日举行。届时,参赛选手们可以游览陈家沟景区,参与大赛的各项活动,感受太极拳发源地的文化内涵。

陈家沟景区管理局局长胡腾飞表示,在党和政府的重视与关怀下,

太极拳焕发出勃勃生机,成为习练人群最为广泛的拳种。作为太极拳发源地,陈家沟在太极拳界有着不可替代的作用。他诚邀世界各地太极拳爱好者、传承人走进温县陈家沟,参与大赛的各项活动,感受温县人民的热情好客,感受陈家沟和太极拳的独特魅力,感受“世界太极城”的崭新风貌。

温县太极拳武术文化管理中心主任任海林表示,多年来,在各级领导的关心与支持下,太极拳运动蓬勃发展。本次大赛的举办,不仅是一次以拳会友,切磋交流的赛事,也是一个推广太极国粹的平台,希望有识之士共同为推动太极拳产业的发展而努力。

右图 启动仪式现场。  
本报记者 高小豹 摄



人类非物质文化遗产代表作  
名师大讲堂

本报记者 高小豹

要打好太极拳,一定要掌握“以腰胯带动四肢”这个基本要领。因为,太极拳的每一招一式,一切运动的主宰都是由腰胯来带动的,一切动作的转换变化全是依赖腰胯的动作,腰胯就是打拳行架的主宰。

如何如何掌握拳架的“以腰胯带动四肢”呢?市陈小旺太极拳研究会副会长兼秘书长张喜欢做客本期名师大讲堂,就此问题谈了自己的体会和感悟。

“首先是要分清虚实。虚实,简言之,就是我们在打拳的过程中肢体的挪移。在肢体的挪移中,虚实是不断转换的,不过,这种转换不是四肢前后左右的运动,而是用腰胯来带动的。”张喜欢说。那什么是用腰胯带动转换虚实呢?她表示,就是能在拳势动作中用松腰开胯来体现“实者越实”“虚者越虚”“实中有虚”“虚中有实”的虚实转换。也就是说,当练拳者左腿踏实时,右腿必须是虚的,反之亦然;当练拳者左手是虚的状态时,右手就是实的状态,左手实时右手就为虚。只不过打拳时这些虚实的状态都是通过腰胯来转换的。

她说,其次,腰胯转换带动虚实变化不是僵硬的,而是通过松腰松胯来实现的。所以,还要有意识的练习腰胯的松,认真地练习松腰松胯的功法。具体怎么练呢?她打比方说,我们可以每天练习站桩。桩功是太极拳的基本功,练好站桩就能体悟到松腰松胯的功效。当然,还可以练一练前开步和后退步,体会移步中腰胯带动的虚实转换。桩功练好了,步法练好了,虚实也就分清楚了,才好适应拳架的变化。

“同时,我们在练拳时往往会感到下盘不稳,上肢不能松,实脚不够实,虚脚不能虚等问题,其症结在于,行拳盘架时脚落地较快较重,主要原因就是实脚不够沉稳,不知道沉提之法,所以抢步不由自己,砸脚也不由自己了。”她说,这就要求,平时要注重练好松沉。在做一式之前,都要做好松沉,然后以腰胯带动四肢运动时,虚实就清楚了,转换也就顺畅了。一句话,有了松沉才能较好的进行虚实转换,这样才能使腰胯带动四肢行拳。倘若没有松沉,是不可能以腰胯带动四肢行拳的。

随后,她以陈式太极拳“白鹤亮翅”为例来说,在拳架中体悟以腰胯带动四肢宜分三步走,因为四肢动作存在上下相随的协调难度,所以分为以腰胯带动下肢、以腰胯带动上肢、以腰胯带动四肢这样的三步走。在上接金刚捣碓时,松左胯,身体带动上肢左转,右胯下沉,劲道随下沉走向右脚;松右胯,身体带动上肢在左胯下沉劲道下沉到左脚,上肢双手同时捧在左膝上方,面朝起势方向;顶劲领起,尾闾松沉双手交叉手,同时松右胯重心向右移,两臂分开;继续松右胯,身体微右转,松腰松胯,重心左移,两手掌心向上合与左胸前,松腰领头,同时左实腿继续,右脚前进一步,松腰上脚,脚后跟着地;松左胯合右胯右脚,同时身体左转,沉肩坠肘,左脚收回,两手分开和胯下沉,气沉丹田。

她表示,这些分别在拳架中体悟了以腰胯带动下肢和以腰胯带动上肢之后,最后在拳架中体悟以腰胯带动四肢就相对容易上身了,是通体松腰松胯的边沉边转带动的。松肩坠肘的沉多少,转多少,就往前提松多少,下肢的沉转动作和上肢的往前松出去动作是受腰胯指挥的,俗称为被动性练法,手脚不要腰胯指挥的俗称为主动性练法。右腿松开由实变虚自然伸直脚底入地,右胯微微向前挺出恰到好处,左腿由虚变实内收收根沉下;同时虚领顶劲,含胸拔背、气沉丹田。按照这样一个练法,以腰胯带动四肢,我们的太极拳就会越练越好。



张喜欢在练太极拳。 本报记者 高小豹 摄

## ●名师档案

张喜欢,国家级社会体育指导员、中国武术段位六段、河南省一级拳师、陈小旺大师入室弟子、焦作市武术名师、焦作市太极拳“推广使者”、焦作陈小旺太极拳研究会副会长兼秘书长、中恒太极“十佳人物”,焦作市太极拳六进先进工作者、太极拳非物质文化遗产温县县传承人。

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。

## 社区太极服务群众

日前,焦作陈小旺太极拳研究会党小组开展党建活动,走进美丽静谧的山阳区新城街道桃源社区参观学习。该研究会党小组与桃源社区以“一队(成立老年大学太极队)一课(名师授课)”为依托,以退休党员干部为主体,积极引导带领社区群众习练太极拳、推广传播太极拳文化,为桃源社区增添了一道亮丽的风景线。

图为社区居民习练太极拳。  
本报记者 高小豹 摄



## 2022传统太极拳发展论坛举行

本报讯(记者王龙卿)7月10日,2022传统太极拳发展论坛在我市举行。这次论坛由省太极拳协会、市太极拳协会、市陈家沟太极拳传承发展研究会主办,市陈家沟太极拳传承发展研究会承办。

参会嘉宾有焦作市人大常委会原主任王明德,焦作市人大常委会副主任韩明华,太极拳国家级非遗传承人、中国当代十大武术名师陈正雷,河南省太极拳协会主席陈斌等。

太极拳申遗成功后,疫情当下,太

极拳传承与发展面临着新问题出现,论坛组织者希望本次论坛能为新形势下太极拳发展提供一些思考和应对。论坛活动中,线上线下的国内外专家、学者各抒己见,很多论点发人深省、鞭辟入里。

本次论坛的宗旨是深度挖掘传统太极拳文化精髓,弘扬优秀民族文化。本次论坛得到了市体育局、市武术协会和温县武术管理中心的指导,采用焦作现场主会场和腾讯网络会议等方式进行。



## 打开新视野 评说太极拳



市杨式太极拳协会副秘书长薛秀荣:

## 三伏天习练太极拳的注意事项



薛秀荣在练太极拳。 本报记者 高小豹 摄

本报记者 高小豹

7月中旬,我市将进入三伏天,那么,在如此高温的天气下,习练太极拳应该注意哪些问题呢?对此,市杨式太极拳协会副秘书长薛秀荣表示,三伏天习练太极拳,从衣着来说,适合穿宽松的棉、麻、丝等透气性好的练功服,练完功,及时更换掉汗湿的衣服,避免落汗后,湿气进入体内。

薛秀荣说,虽然夏季气温高,身体容易活动得开,但是还要少做一些耐力和力量方面的运动,适当的加强柔韧性方面的运动,这样可以避免运动性损伤。同时,要避免空腹训练,运动前可以适当喝一些蜂蜜水或者牛奶等,蜂蜜中富含果糖和葡萄糖,可以补充能量,但切忌太饱。同

时,避免在空调密闭和空气污浊的环境中习练太极拳,要选择阴凉通风的地方,同时注意避开风口。不在烈日下和不通风的闷热地方习练太极拳,以免中暑,应选择公园、广场、树林、花园等环境安静、空气清新的场所。

“天气热,消耗量大,适当地减少运动量和强度,可以增加技术性的研修,兼顾重点动作和短缺环节的突破性训练。应注意根据气温,灵活调整运动量。”薛秀荣说,夏天锻炼出汗多,需要补充体内水分,宜少量多次饮水,尤其刚刚练完拳,不能快速地饮大量的水,这样会增加心脏和肾脏的负担。可以适当地补充淡盐水,有助于保持身体的水盐平衡。运动刚结束,最好不要马上喝水,稍稍休息后,再少量多次的饮用。

陈家沟国际太极拳院副总教练郑赢全:

## 太极拳可以有效抵抗新冠病毒



郑赢全(右)在练太极拳推手。 本报记者 高小豹 摄

本报记者 高小豹

“疫情当下,太极拳的健身功能得到充分发挥,越来越多的人受益于太极拳运动,在‘抗疫’中发挥着独特的作用。”7月5日,陈家沟国际太极拳院副总教练郑赢全说。

疫情期间,人们通过各大媒体平台看到方舱医院内,医护人员带领感染患者共同习练太极拳的场景。郑赢全表示,通过习练太极拳,可以提高心肺功能,增强身体免疫力,缓解压力,改善情绪。防疫期间,各地志愿者在空闲时间也会通过习练太极拳来缓解疲劳。

“太极拳理论和实践证明了其显著的健身功效。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拳术。”郑赢全说,从健身练习的运动量和动作上讲,太极拳运动中要求思想和精神放松,肢体由内而外整体松活开,做到身体的平衡及思想的平衡。太极拳能使肢体灵活,气血通顺,自然会增加身体免疫力。

郑赢全认为,长期的太极拳运动实践证明,它的健身功效是显著的,这方面毋庸置疑。当代国内外的医学研究证明,太极拳对心脑血管、神经衰弱、糖尿病、风湿等一些疾病具有辅助疗效。钟南山院士团队通过临床研究和现代医学方法证明,太极拳对身体免疫力的提升有着不可低估的特殊作用。

“希望更多的人通过习练太极拳来提高身体免疫力,这样可以有效抵抗新冠病毒。”郑赢全说。