

做好辅导员 传好太极拳

开栏的话

共享太极，共享健康。近日，国家体育总局公布了新一批的国家级社会体育指导员名单，我市多名太极拳社会体育指导员上榜。他们纷纷表示，要用自己的行动，对得起“国字号”称号和“国字号”荣誉。他们有哪些独特而科学的指导方法，有哪些深情而又动人的太极拳故事？本版特刊专栏，介绍他们的故事。

王叶：情系太极 服务群众

本报记者 赵改玲

每天在抖音上、在人民广场，有一个女子，梳着丸子头，穿着太极服，伴随着悠扬的音乐，或打太极拳，或指导人练太极拳。一招一式，如行云流水、刚柔相济，一举一动，透着舒展大方，总之，极为悦目、悦心。她叫王叶，是市人民广场阳光健身辅导站站长，有“太极一叶”的美誉。上世纪60年代末，王叶出生于温县赵堡镇北平寨村，自小就有侠义热肠，1988年在焦作财校上学期间，即便学习紧张，王叶也没有放松对学拳练拳的要求，早晚习拳不辍，她的拳技也日渐精纯。昨天，她告诉记者，学习无止境，练拳也无止境，在陈家沟博物馆有三道门——招熟、懂劲、神明，这是太极拳习练者毕生追求的境界。天天练拳，天天进步。2008年以来，王叶多次代表我市武术协会参加“河南省传统

武术大赛”“河南省‘武协杯’太极拳比赛”，获得太极拳项目第一名，多次获得焦作太极拳国际交流大赛等比赛一等奖。热心社会活动，服务大众体育。为了让更多人从习练太极拳中受益，王叶决心积极推广传承太极拳。十多年来，王叶不仅在公园、广场，还走进机关单位、部队和工厂义务传授太极拳，她的学员遍布我省多地及北京、福建、陕西等地。王叶向记者介绍，有一名姓赵学员，患有强直性脊柱炎，想通过习练太极拳恢复健康，经朋友介绍，找到了王叶，经过王叶科学的指导，这名学员从过去连腰背都挺不起来，到现在腰板很直，走路带风，对工作生活更有劲头了。这名学员告诉记者：“过去医生预言我可能和轮椅相伴一生了，通过习练太极拳，我竟恢复了健康，太极拳真是神奇。感谢咱们的太极拳社会指导员王叶老师。”还有一名学员，很喜欢运动，可因为没有科学的健身方法，导致膝盖损伤，尽管如

此，他还是无法放下太极拳，他对王叶说：“我可不能丢掉太极拳啊，都练了七八年了，不能让膝盖拖了我的后腿。”针对这名学员的情况，王叶教他太极拳如何科学健身，纠正其错误的动作，结果，经过王叶科学指导，这名学员膝盖疼的毛病很少再犯。“我们很多人虽然有运动的热情，却缺少科学的健身方法，身边有像王叶老师的社会体育指导员，为我们的科学健身保驾护航，愿社会体育指导员多些、再多些。”这名学员说。王叶说，国家体育总局将“国字号”荣誉送给我们个人，内心非常忐忑，时时刻刻不忘将自己所学、所悟的东西传授给别人，牢记“奉献、服务、健康、快乐”八字方针，共同进步，共同擦亮太极之城这块金字招牌。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。王叶告诉记者，她也将继续探索下去。



王叶在练太极拳。本报记者 赵改玲 摄



祁俊祥在练太极拳。本报记者 赵改玲 摄

本报记者 赵改玲

每天清晨和傍晚，在市月季公园小树林里，一群太极拳爱好者在认真习练太极拳，成为该园一道运动风景线。其中打头

祁俊祥：用太极拳引领全民健身

的叫祁俊祥，焦作市王西安太极拳研究会会长，他的太极动作舒展大方、开合分明，看上去很有范儿，近日，他刚刚获评太极拳国家级社会体育指导员称号。祁俊祥今年53岁，出身于武术世家，兄弟姊妹六人，全学武术。祁俊祥从小就练外家拳，20多岁时跟着大哥祁和平习练太极拳，并得到太极拳国家级非物质文化遗产代表性传承人王西安的指导。在参加全国太极拳剑比赛及焦作中国太极拳交流大赛中，他多次获得太极拳一等奖。独乐乐不如众乐乐。在学拳、打拳的过程中，祁俊祥很想给更多的人传递“我锻炼、我健康，我健康、我快乐”的运动

理念，最好的办法是成为社会体育指导员。经过专业培训，祁俊祥成为一名太极拳社会体育指导员，从三级社会体育指导员到国家级社会体育指导员，祁俊祥用了十多年时间。每天他利用清晨和傍晚的时间，带领大家习练太极拳，他在教学员打太极拳的时候，先告诉学员什么是太极拳，让大家了解太极拳后，才能练会太极拳。教授太极拳时，祁俊祥会将每个动作拆分，然后再组合在一起教，先分解、再组合的方法，让学员们学得很快、很好。通过和祁俊祥学习太极拳，学员们个个收获满满。“祁老师教得很仔细、很认真，一个动作我学不会，就再教我一遍，

直到我学会为止。”一名学员说。“祁老师性格很好，即便我们一时学不会，他也不急躁，非常有耐心，直到我们学会。”另一名学员向记者夸奖祁俊祥。除了在市月季公园教拳外，祁俊祥还常到机关、学校义务授拳，在义务授拳的同时，将太极拳的快乐理念带给大家。大家纷纷表示，通过习练太极拳，亚健康状态得到极大改善，精神状态都非常饱满，每天充满活力。义务授拳十多年，祁俊祥可谓桃李满天下，经过他科学指导的有1000多人。作为社会体育指导员，祁俊祥希望更多的人从习练太极拳中受益，并将这项世界非物质文化遗产好，让更多的人感受到习练“哲拳”的快乐，并从中收获健康。

打开新视野 评说太极拳

太极拳师王水生：

太极防疫 身心健康



王水生在练太极拳。本报记者 高小豹 摄

本报记者 高小豹

新冠肺炎疫情的发生，是一次罕见的全球性危机，是全人类需要面对的共同挑战。在疫情形势下，习练太极拳可以调节人的神经系统，缓解紧张情绪，改善气血运行，提升心肺功能，提高习练者的免疫力和身体素质，以应对疾病对我们的身心伤害。太极拳集阴阳学说、中医经络学说、道家导引吐纳之术于一体，注重“性命双修”。在“外练筋骨皮，内练一口气”的同时，极富内涵，充分诠释太极文化，是中华优秀传统文化的结晶。“习练太极拳，直接调节神经系统，起到缓和中枢神经的作用，稳定心神，减缓焦虑。太极拳的习练方法，讲究‘松、柔、慢’，追求心静体松。”10月14日，太极拳师王水生说。他表示，太极拳对人体健康有益，首先是放松，要求心理和身体一起放松，在思想上提醒自己，抛弃一切思想杂念，全身心投入到习练太极拳的状态中，心气下降，呼吸自然。习练套路的时候，全身四肢放松下来，动作柔和，感受气血在身体中缓慢运行，配合动作，如在温水中游泳般平顺。

太极故事

李泽园：

增强传播太极文化的信心

本报记者 高小豹

“习近平总书记在党的二十大报告中指出：‘推进文化自信自强，铸就社会主义文化新辉煌。’我收听收看后备受鼓舞，我为以太极拳为代表的怀川文化由衷地感到自豪，我相信每一个焦作人心里都有一幅太极图。”近日，在收听收看党的二十大开幕会后，河南理工大学外国语学院研究生李泽园激动地说。体育强国、文化强国是新时期时代背景下我国总体发展的重要目标。太极拳是中国文化的集中体现，其囊括了中国几千年来古代体育文化，其所蕴涵的丰富哲学思想、人文精神、教化思想、道德理念，可以为人们认识和改造世界提供有益启迪，也可以为道德建设提供有益启发，具有永不褪色的历史价值和时代意义。李泽园是土生土长的焦作人，致力于中华传统文化的推广与传播。她非常喜欢太极拳，自中学接触太极拳以来，始终抱着一颗初心，就是在太极拳习练的道路上，不断学习、探索、追求，活到老、学到老，锻炼身体，修身养性，用太极文化去领悟幸福的真谛。现阶段，作为一名翻译专业研究生，李泽园说：“我希望通过自己的努力去影响更多国内外年轻人，让他们了解太极、认知太极，去传播我们的优秀传统文化。”想要做好太极拳翻译，就要了解太极拳并且练好太极拳，课余时间，李泽园跟随和式太极拳第七代传人张绍均学习太极拳，用心感受中国传统文化。“小时候更多的是在模仿，并没有很好地体会到太极拳的含义。随着年龄增长、阅历增加，愈发感觉到太极拳的无穷魅力，认识到太极文化的重要性，我要向世界传播太极文化。”李泽园说，太极文化是河南古怀川地区独特而迷人的文化资源，不仅仅是拳、武术，更是思想方法、思维方式、人生智慧，是体现规律的过程。太极拳套路刚柔相济，符合气血经络运行规律，犹如气血按摩、陆上游泳，有利于强身健体、积累功夫。在跟随导师学习翻译的过程中，李泽园

致力于保护太极拳这一文化遗产，统一太极拳交流术语，服务国家战略，推动太极文化“走出去”。她表示，对外传播太极拳，重点是太极的文化推广、理念普及，促进西方人真正理解太极拳特有的思维方式和理念。在中西文化差异的背景下，走向国际化的太极拳传播首先应提供内容方面的多样化选择，各个流派百花齐放，因地制宜、多元并进，让习练者们各取所需、各得其所。李泽园认为，一方面太极拳在某些技法、套路的传播交流方面可以借鉴一些西方的经验和做法。另一方面，在理念、思想等文化的传播交流方面需要坚守我们自己的特色和传统，在这两者之间需要保持平衡的张力。“党的二十大报告对文化自信的提法，更增强了我们传播中国文化——特别是太极文化的信心。同时，也要我们在文化交流传播活动中尊重不同国家人民在语言、文化以及思维方式等方面各自发展的独立性和相处共存的多样性，最终使带有鲜明中国传统文化印记的太极拳能够真正走向世界。”李泽园说。



李泽园在练太极拳。本报记者 高小豹 摄



名师大讲堂

本报记者 王龙卿

太极拳是群众性体育运动的一个重要项目，是我国优秀的文化遗产，它对防病健体有着良好的积极作用，深受广大群众喜爱。目前，太极拳已成为全国性的体育运动，并迅速走向世界，钟南山院士对太极拳在抗击疫情、强身健体方面的作用也给予充分肯定。为使太极拳更好地为习练者消疾祛病，近日，记者采访了市太极拳传承发展研究会会长陈旭斌，他向大家分享了对太极拳四要素——“松、柔、意、恒”的一些体会。

一是松。陈旭斌说，松，就是放松、松弛。既然放松，当然就不能紧张。不是单纯指某一部分或某一关节的放松，而是周身肌肤、骨节处处松开。练太极拳是以“意”为主导的，所以习练时，不仅要骨节、肌肉、皮肤松开，更重要的是意识上的放松，不可随着招式臆造做作，而是使肌肤、韧带、关节处于以逸待劳的状态。当正确的放松时，四肢、百骸由僵变柔，由硬变软，运转也就轻盈灵活，弹性的爆发力就会自然发生，从而达到无坚不摧的效果。但是，太极拳是讲究辩证关系的，松绝不是软成一摊子，而是松而有沉，沉则轻灵稳固，身躯形成上虚下实、胸空腹实的状态。

二是柔。柔乃轻柔、柔活，不是轻而飘浮、软而无力，而是软如棉、坚如刚，无坚不摧的刚毅之力(这里所说的力，不是拙笨之力、僵硬之力，而是丹田之力)。《陈鑫拳论》讲“太极拳决不失绵软”，又说“运劲的功夫，先化硬为柔，然后柔成刚”。实际生活中，我们避免不了从事体力劳动，过程中惯用局部拙力，特殊情况下还会有意使用一些僵硬力，这就使得身躯四肢形成了僵硬习惯。因而，在初学太极拳时，身躯四肢的一举一动总是带着僵劲、滞气，整体没有绵软意念，轻灵、圆活就更谈不上。这种僵硬之力不去掉，体内自然之气的刚劲就无从发生，好象封闭缺氧的炉火，就不能发热生焰。所以，习练太极拳必须在柔字上狠下功夫，决不能偏直。周身柔和也就轻盈圆活，习练日久，身躯自然能“刚柔相济”。

三是意。太极拳是“以意引气”、练意不练力的内家拳。这就是说，太极拳的一招一式、一举一动都是以“意”作指导的。什么是“意”？“意”就是心思、思想。思想想到哪里，手就运行到哪里，心里怎样想，四肢百骸就随之而动，决不是凭着力气指挥着手足在运行。用“意”则轻灵自如，用力则僵硬迟滞。一切动作总是以“意”来领先的。《陈鑫拳论》讲“以心为主，而五官、百骸无不听命”。且心意在领会，不是力气，在力气则滞，不是意之所向。简单地讲，“意”就是大脑，就是脑神经。大脑是全身神经的枢纽，发号司令的指挥部，周身肌肤骨节、五脏、六腑无不听命，所以说，太极拳是在脑神经意识的支配下而产生的高级运动模式。

四是恒。恒，就是坚持。我们无论做什么，只要有持之以恒的坚强毅力，顽强不懈的学习态度，反复认识、实践，克服困难，都会取得效果。大多数习练者，都能态度诚恳，意志坚强，但学习一些拳架皮毛后，思想上则认为已经学会，学习劲头也就有所松懈，殊不知，这才是长征路上迈出的第一步，其中深奥与乐趣，只有长期坚持锻炼，才能逐渐领会获得。由于心有懈怠，偶感枯燥乏味，产生练不练就是这回事的心理，慢慢就会形成“三天打鱼，两天晒网”的状态，其不知“冰冻三尺，非一日之寒”，其意“贵在坚持”。

陈旭斌认为，如按上述“松、柔、意、恒”潜心习练，做到有序的深呼吸，即可达太极拳特有的功夫，亦可强化心肺，抗击疫情。综上，我们在习练太极拳时不必刻意强调确切的习练时间、次数等其他硬性因素，可根据个人的生活节奏、身体状况、心情状态等，量力而行，循序渐进。



陈旭斌在练太极拳。本报记者 王龙卿 摄

陈旭斌：练太极抗疫情之四要素