

市体育局、河南理工大学体育学院

携手擦亮焦作太极拳城市名片



人类非物质文化遗产代表作 太极拳 名师大讲堂

本报记者 高小豹

很多喜欢太极拳的朋友致电询问，如何练拳才能练出弹劲？市朱天才太极拳研究会理事王旭符做客本期名师大讲堂，结合自己40多年练拳的经验和感悟，向广大太极拳爱好者分享一下。

“练太极拳首先要放松，初阶段的松是肌肉放松，尽量不用肌肉力量的情况下，使之自然而然完成每一个动作。”王旭符说，这段放松时间少则一两年，多则三五年，甚至时间更长。因为我们多年养成的习惯，用力提物都是用后天肌肉所产生的力量来完成工作的，这样打出来的太极拳都特别僵硬，不柔软。

如何才能练出柔劲呢？他说，放松，一个人的身体分上中下“三节”，“三节”又分上三节、中三节和下三节，“上三节”有肩、肘、手，又叫根中梢三节，肩为根节，肘为中节，手为梢节。中节有腰、脊、背三节，腰为根节，脊为中节，背为梢节。下节有胯、膝、足三节，胯为根节，膝为中节，足为梢节。只有了解和掌握了上下九节的运动规律，在运动中是使上下九节以螺旋缠绕的形式连接起来，也就是螺旋上升和螺旋下降，使之节节贯穿和节节放松，第一阶段的松就是去僵练柔，要想练出柔劲，必须慢练，只有慢练才能做到节节贯穿和节节放松，只有放松和慢练，才能清楚体会到内劲在体内的转换，使得内劲从左脚踏到右手，从右脚踏到左手，和从手到脚的来回转换，使得内劲在体内上下左右来回往复。久练之后才能松柔圆活，内劲自然就会产生。

王旭符说，第二阶段的松是骨节的放松，也就是伸筋拔骨，就是让身肢拉长。其实练太极拳的人都应该清楚，就是“虚灵顶静气沉丹田”所谓的虚灵顶劲，就是让下巴微内收，让后颈竖立，顶劲向上微微领起，气沉丹田是为了让脊椎节节放松下沉，把气向下沉入丹田，使得脊椎上下对拉拔长。“含胸拔背，沉肩坠肘。”含胸拔背，是以胸骨为支点，两肩向前微下合，使得背部左右松开拔长，沉肩坠肘，是为了让肩、肘、腕、指的关节松开，使得手臂的拉长，“松腰圆裆，开胯屈膝。”松腰圆裆，是为了使腰松开放长，裆撑圆，开胯屈膝，是在半蹲的基础上，两大腿内侧向外撑，两臀部向外翻，也叫泛臀，但不是撅屁股，两膝内扣有相合之意，这样才能使腿部的拉长。

“整体来说，由踝、膝、胯、腰、脊、背、肩、肘、手，上下九节加以螺旋缠绕，使之节节贯穿和节节放松，太极拳练的就是伸筋拔骨，只有这样才能使得整个身躯的拉长，弹性来自于身肢拉长。”王旭符说，在运动中，这种放长的感觉永远不能丢，也就是棚劲不能丢，为什么有很多人练了多少年都没有内劲的感觉？对这些基本要领不清楚，不重视，没有做到位所致。第二阶段的松练的就是伸筋拔骨，之所以要放松，要做到和重视以上基本要领，久练之后就会有内劲在体内流动和传导的感觉。

接着，王旭符表示，第三阶段的松是自然放松，要思想松、意识松、身心松。松要松沉、松活、松灵、松空，彻底松透，沉到足底，能松下来就能感觉到和掌握“上轻下实中间活”的身法，弹性来自于身子拉长，只有松开拉长身肢，才可以产生弹性劲。

“陈式太极拳是以丹田为中心，以任督为主导，以螺旋缠丝劲为统领，连接四肢百骸，只有做好了以上基本要领，内劲就能上下贯通，浑然一体，使内劲自由往来，穿梭往复，劲达四梢。”王旭符说。



王旭符在练太极拳。 本报记者 高小豹 摄

专家介绍
王旭符，中国武术四段，河南省二级拳师，国家级社会体育指导员，焦作市太极拳中级拳师，市朱天才太极拳研究会理事。
如果你在习练太极拳过程中有什么困惑，请添加微信号13569191591，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。

去战略的桥头堡、急先锋。

构建太极拳普及推广高地。双方推动共建“市校”合作资源共享平台和合作机制，实现资源共享、无缝对接，推进高校与政府（行业、产业）的资源优化配置，共同推动太极拳普及和推广，让焦作这座武术名城、太极之乡作为引领太极拳普及推广的标杆，惠及全民的同时辐射全国、影响全世界，推进全球范围共享太极、共享健康。

市体育局相关负责人表示，今天的合作是一个长远合作、共赢合作、紧密合作，必将会在人才培养、全民健身运动、竞技体育发展、体育产业培育和体育文化传播等方面进一步拓展合作的广度、深度和力度。市体育局将站在未来发展的高度，脚踏实地落实好协议内容，推动城市与高校共生共荣、双向赋能，携手谱写市校融合发展新篇章。

演、服饰、器械等产品，共同扶持、培育重点太极拳相关武校和企业，促进产学研社相结合，合作共促太极拳产业高质量发展健康。

创建太极拳品牌赛事活动。共同推进建立焦作市和河南理工大学等多主体参与的体育赛事活动举办模式，市校资源共享，共同争取举办国际国内高水平太极拳赛事、太极拳表演展示以及大型群众太极拳赛事活动，共同打造独具焦作特色的世界知名太极拳品牌赛事、活动。

塑造太极拳传承传播高地。充分发挥太极圣地的作用、履行太极圣地职责，依托陈家沟、赵堡镇等太极拳名家资源，切实履行传承职责，让太极拳成为有源之水，绵延不绝；市校结合，融合双方优势，联合构建平台、团队，借助国家部委资源和平台，着力推动太极拳国际国内传播，成为中华优秀传统文化走出

政策，推动焦作市和河南理工大学体育学院开展太极拳交流共建；利用河南理工大学的太极文化研究院、国家体育总局武术研究院太极文化研究中心，以太极拳发展规划设计、理论研究、成果转化、学术会议等为抓手，建设高端太极拳智库，打造太极拳研究高地，为焦作市太极拳事业发展提供智力保障。

打造太极拳人才培养基地。双方联手打造人才培养基地，融合双方在理论教学、实验场所、实习、办公场所、训练场所、理论与实践师资队伍等人才培养资源。创新构建学历、非学历相结合的综合型太极拳人才培养模式，多出人才、出好人才，为焦作太极拳事业发展提供人才保障。

助力太极拳产业健康发展。共同探索太极拳产业发展促进机制，挖掘太极拳产业资源，研究开发太极拳培训、竞赛、表

太极故事

陈修文的太极情结

本报记者 高小豹

3月4日，周六。天刚蒙蒙亮，市陈式太极拳小架研究会名誉会长陈修文匆匆从沁阳出发，开车前往市龙源湖公园，参加陈式太极拳小架研究会的太极拳研习班。

每周一次学习，已成为他生活上必不可少的一部分，6年来雷打不动。

这要从陈修文与师父秦巍的一次邂逅说起。

“秦巍老师是市非物质文化遗产（太极拳）传承人，高级拳师，市陈式太极拳小架研究会会长……”说起师父，陈修文一脸骄傲。从他言语中了解到，秦巍自幼酷爱武术，6岁起拜师习武，苦练基本功，先后学习少林拳、洪拳、心意六合拳、十路弹腿、山东梁山硬气功等。1973年起，秦巍师从陈家沟陈氏第十九世，陈式太极拳第十一代大师陈立宪先生系统学习

陈式太极拳，深得大师真传。经过50年的刻苦修炼，深得太极拳理法、技法精髓，功夫纯正，在国内外教学多年，有着丰富的教学经验。

6年前仲春的一个傍晚，陈修文散步到市龙源湖公园西南处，一块10多平方米的空地上围着10多个人。其中，一位50多岁的男性，边演示边讲解太极拳。他发现两位同事也在其中，正听得入神。其中一个同事说：“这位老师不仅拳打得好，讲得也非常好。”

陈修文饶有兴趣地听了一会儿，有种不同寻常的新鲜感。在同事的引荐下，他做了一个太极拳动作，老师看后，从头顶、颈直、舌顶下颚……到两眼平视、心平气和的站姿说起，边讲、边做、边教。

陈修文照着老师的要求，连做3次，感觉一股热劲随着身体转动，他把感觉向师父说了。师父说这就是“通”，动作做对了，就能感觉到气血流通。

第一次真切体会到太极拳的神奇，让陈修文无比高兴。几次求教后，他就这样迷上了太极拳。师父的讲解耐心细致，深入浅出，生动形象，使人很容易接受。

“我还记得，前年的一次学拳经历。四月份的一天中午，我迫切地想让师父看拳。于是，我拨通了师父的电话，说明情况后，师父说你过来吧。一上午，师父不厌其烦，足足讲了近3个小时的课，我认真地学了3个小时。”陈修文说，课后几天，与师兄闲聊后使他后悔不已。原来那天，师父90多岁的老母亲因重感冒正在输液。

每一次学拳，对陈修文来说都是一种思想上的升华，从内而外的喜悦。练习时，学拳心意相合、身体舒适和精神愉悦，带他进入与天地同在、无人无我的境界。渐渐地，原本病怏怏的身体不见了，陈修文的身心健康，精神充沛，更加热爱太极拳了。

陈修文在练太极拳。 本报记者 高小豹 摄



张福旺赴咸阳举办太极拳培训班



张福旺（前中）在投拳。 本报记者 高小豹 摄

本报讯（记者高小豹）近日，受陕西省咸阳市人防办刘钰堂主任的邀请，人类非物质文化遗产太极拳省级传承人、陈家沟功夫馆馆长张福旺带队来到咸阳市人防办举办太极拳培训班。

本次培训班的学员经过了3年疫情，特别是去年年底绝大部分人“阳”过之后，对身体锻炼和恢复都有迫切需求。培训期间，咸阳市人防办干部职工都对太极拳感兴趣，参与度更高。一些学员表示，现代人工作压力增大，生活节奏加快，处于亚健康状态的人越来越多，呈年轻化态势。太极拳是一项合乎人体生理和体育原理的健身运动，也是集吐纳、导引、经络、阴阳学说于一体的运动。跟着老师学太极拳，不仅使我们掌握了拳术要领，提高了太极拳技术水平，还学习了武德、武礼，了解了中国传统文化，达到强身健体和提高个人修养的目的。

“太极拳是中国传统武学文化中的重要代表，是中国传统文化中一项极为重要的内容，内涵十分丰富，与中国传统医学有着血缘关系。练习太极拳不仅能够强身健体，防身自卫，还能够陶冶情操，是一种美的享受，能给人们带来情趣和幸福，延年益寿。”咸阳市人防办党组书记、主任刘钰堂说。