

让太极拳更美更潮更时尚

——河南理工大学体育(太极拳)学院太极拳表演侧记



人类非物质文化遗产代表作 名师大讲堂

本报记者 李晓军

太极故里焦作，太极拳也能打出唯美、新潮和时尚。太极拳版《梁祝》，将太极拳与舞蹈融合，男女搭配表演，刚柔相济，唯美动人；《太极毛笔》将太极和书法相融，抑扬顿挫，潇洒飘逸；《中华太极球》将太极球与太极拂尘相结合，快慢相间，动静分明……

7月6日，河南理工大学体育馆，在推广太极拳的重要平台——2023年“Z世代”中国功夫(太极拳)国际化推广“请进来”活动训练营启动仪式上，河南理工大学体育(太极拳)学院太极拳表演队别具一格的太极拳表演吸引了现场观众。其中，60余名来自俄罗斯、埃及、伊朗、摩洛哥等国不同肤色的留学生，被耳目一新的太极拳展演深深吸引，纷纷拿起手机拍摄，发出阵阵喝彩。“太极拳传递出的中华文化让我痴迷!”来自乌克兰的留学生阿琳娜在大二时就学习过太极拳，此次活动让她开了眼界，对太极拳有了新的认识。

台上一分钟，台下十年功。近年来，河南理工大学体育(太极拳)学院，作为国内首家以太极文化发展为研究特色、以服务国家文化传播和地方综合建设为主旨的高校太极文化专业科研平台和教学机构，依托河南理工大学百年发展积淀和“太极圣地”的独特太极资源，在太极文化传承创新研究上持续发力。

融合经典传统文化元素的太极拳表演，是该院老师杨艳创编的《易》有太极系列节目的一部分，是该院太极拳表演出新出彩的新探索，是太极文化传承创新研究的新成果。其成功的背后，有着一系列的艰辛付出。

——导师带动是关键。该院太极拳表演队总教练、《易》有太极系列节目编创人杨艳，为原河南省太极拳队的主力运动员，太极拳全国冠军，国家太极拳健将级运动员，国际太极拳交流大赛蝉联冠军。2007年曾在国家段位大赛获得冠军，被誉为“武状元”。同时，杨艳还是韩国留学博士，对体育哲学深有研究，出访过多个国家和地区授拳，既有深厚的太极拳理论和实战功底，又有广阔的国际视野。这是她创编优秀节目的底蕴。

——求新精神是动力。“武术和舞蹈是相通的。近年来，舞蹈与武术融合打造的很火的舞剧《咏春》就是例证。名曲《梁祝》深入人心，引人共鸣，我将太极拳与《梁祝》音乐搭配，将武术与舞蹈融合，带给人们全新的感受。”杨艳说，太极拳的拳理为阴阳结合，阴代表阴柔、阳代表阳刚，分别指代《梁祝》中的男女，用太极的动作招式，刚柔并进，阴阳结合，快慢相间，动静有序，阐释《梁祝》这一爱情题材，展示出很多时尚太极元素，是太极拳的一个新走向。

其实，《梁祝》只是《易》有太极系列节目的一个篇章。太极球、太极毛笔、太极扇、太极拂尘……杨艳将中

国经典文化元素融入太极拳中，创作出《易》有太极系列节目。其中，《太极毛笔》将太极拳与书法结合，运笔变成运气，肢体与笔锋的抑扬顿挫契合，展现传统文化魅力。

——专业团队是保障。该院太极拳表演队的人员构成，在民族传统体育专业的基础上，由研究生、大一到大三太极拳专业的学生组建而成。其中，太极拳发源地陈家沟的太极拳传人弟子与嫡传人，在该学院深入研习太极拳。这是一支功底扎实、朝气蓬勃、时尚前卫的专业队伍。

在排练中，为了让音乐与太极招式有机结合，大家认真领悟杨艳传授的理念，反复练习。比如节奏慢时，以太极拳中静、慢的动作为主。如果音乐高亢、节奏较快，则将太极器械融入其中，如太极扇、太极剑，把节奏流动起来。

——刻苦苦练是基础。对于该院太极拳表演队来说，台上的3分钟表演，需要台下20多天的刻苦苦练。由于平时课程紧、学习任务重，队员们抓住课余时间进行排列，突击集训，中午不休息练到深夜是家常便饭。

未来，作为河南理工大学太极拳传播教学的一个窗口，以打造太极国际化IP为载体，帮助海内外青年领略中原厚重文化的根与魂，增强对中华文明的理解与认同，是河南理工大学体育(太极拳)学院的奋斗目标，也是杨艳的不懈追求。



上图 杨艳(二排中)和太极拳表演队合影。本报记者 李晓军 摄

下图 杨艳(前排)给留学生授拳。本报记者 李晓军 摄



宝塔山下 太极传情 焦作延安太极拳协会 签订友好合作协议

本报讯(记者李晓军)宝塔山下，延河之滨，一场太极拳交流活动，拉近了焦作太极拳友与延安太极拳友的距离。6月27日，焦作市太极拳协会一行23人赴延安参观学习，并与延安市太极拳协会切磋功夫、以拳会友，签订友好合作协议。

为庆祝建党102周年，追寻红色记忆，厚植太极拳师的爱国情怀，焦作市太极拳协会组织各会员单位前往革命圣地延安培训学习，并与延安市太极拳协会开展太极拳交流活动。6月27日8时30分，焦作、延安两地太极拳友200多人，身着太极服，精神焕发，集结在宝塔山下五星广场，拉开交流活动的序幕。陈氏太极拳、杨式太极拳、杨式太极十三刀……两地太极拳友共同登台表演，切磋拳技。

延安市太极拳协会相关负责人说：“焦作市是太极拳发源地，通过此次交流学习活动，签订友好合作协议，延安的太极拳友有了学习的榜样、取经的地方。除了将师傅‘请进来’，我们还计划‘走出去’，到陈家沟接受教育，学习经验，把延安的太极拳推向新的发展阶段，为全民健身、全民健康作出贡献。”

焦作市太极拳协会相关负责人说：“本次活动不仅传承了中华民族优秀传统文化，加深了焦作与延安两地太极拳界的深厚友谊，架起了友谊交流的桥梁，也让焦作的太极拳师在革命圣地接受了红色教育、革命精神的洗礼，在今后工作中将以更加敬业的态度、更加务实的作风，推动我市太极拳事业蓬勃发展。”

拳师讲拳

身心愉悦练习懒扎衣

——访太极拳师曾炎彬

本报记者 李晓军



曾炎彬。本报记者 李晓军 摄

懒扎衣是太极拳套路中最基本、最重要的技术动作之一。那么，如何正确练习懒扎衣，更好地达到健身养生的功效?7月9日，我市太极拳师曾炎彬结合自己的练拳实践，和记者谈了对练好懒扎衣的理解。

“陈式太极拳第一式金刚捣碓，下沉震脚后，双脚与肩同宽，重心在左，松胯下沉，立身中正，心静体松。”曾炎彬说。

曾炎彬介绍，懒扎衣正确的动作是：继续松左胯，重心微左转，吸气，双手逆缠，右手穿掌向上外棚左手下按，右手护头，左手护裆，身体右转，右手画弧顺缠向下，左手画弧顺缠向上，双手合于胸前，继续松左胯，提右膝开步合手，右脚跟内侧横开铲出成右弓步，脚尖内扣，眼看右前方。

松左胯身体微左转，双手变逆缠，松

左胯，身体微右转，左手落至小腹前，右手画弧逆缠随重心右移至右膝上方，定势呈左弓步，整个身体松沉定，左弓步左腿蹬，右腿弓，右小腿尽量保持与脚踝垂直，起到身体的重要支撑作用，膝盖尽量撑开垂直脚面。

“懒扎衣错误的技术动作表现为，膝盖长期过脚尖或内扣都会损伤到膝关节。”曾炎彬说，两脚尖和两膝的方向要保持一致，两膝盖撑开，松胯圆裆，左脚尖微内扣，身体松胯下沉回正，右手与肩同高，坐腕五指竖立张开，中指领劲儿，左手叉腰在胯上方，松肩沉肘坐腕，松胯下沉，身体放松。

曾炎彬介绍，掌握动作要领后，慢慢采用逆腹式呼吸，练拳时，舌顶上鄂，鼻子吸气，从丹田到命门再到全身；呼气时，全身放松，胸空腹实，中正安舒，心静体松。坚持长期练习懒扎衣动作，不仅能提高人体的身体机能和健康水平，还能调节人体的微循环，促进身心愉悦。

省“武协杯”太极拳比赛 将在温县举办

本报讯(记者李晓军)各路太极拳友，有了竞技舞台。7月28日至8月1日，由河南省武术协会主办的2023年河南省“武协杯”太极拳比赛将在温县举办。

近日，河南省武术协会印发了《关于举办2023年河南省“武协杯”太极拳比赛的通知》。此次比赛，秉持“切磋技艺、共同提高、弘扬国粹、传承文化”的原则，充分发挥武术在丰富广大人民群众健身生活、构建和谐社会、推进健康中国建设中的积极作用。

参赛单位为各地市武术协会、武术之乡、武术学校、武术团体、武术俱乐部等。竞赛项目分为个人项目、对练项目、集体项目。所有参赛者必须是河南省武术协会会员。每个单位可报1支参赛队，每队报领队、教练、队员各1名，运动员人数不限。

个人项目中，每名运动员限报太极拳术1项、器械1项，可兼报对练项目和集体项目。对练项目中，每队限报2项，每人限报1项；性别、年龄组别不限。集体项目中，每队限报集体项目1项，人数不得少于6人，少于6人时不予编排；性别、年龄组别不限。

录取与奖励办法规定，所有项目各单项男、女分别录取前8名，未获名次者均为优胜奖；集体项目录取前8名；各单项不足8人，减1人录取，2人不取成绩。本次比赛设运动员、运动队“体育道德风尚奖”。



冯潇。本报记者 李晓军 摄

本报记者 李晓军

“太极拳是一个运动体系，在练拳走

中正安舒练太极

——访太极拳师冯潇

架过程中，要注意正确的身法，保持中正安舒，无论拳架高低，身法要始终保持正确的姿势，缩小在练拳过程中的运动误差，避免姿势不正确造成运动伤害。”7月10日，焦作陈小星太极拳会馆馆长、陈氏太极拳二十一世正宗传人、陈氏太极拳非遗传承人冯潇对记者说。

冯潇说，有些人练太极拳之后膝盖疼，这是身法错误引起的。太极拳身法“四要素”，即头正、胯平、身稳、体松。

头正就是虚顶领劲儿，虚顶不是硬顶，不要去硬着脖子顶，因为虚顶是头顶虚，不是脖子，领劲儿就是要把全身松下去的劲儿领起来，领起来了就是“全身好比滚珠一线穿”，身活而劲儿不散。领不起来就是“大珠小珠落一盘”，散了，太极拳对此的专用词就是“泄”，松而不泄的泄。

胯平讲究的是练太极拳时不能出现高低胯、前胯和过分后胯，让两胯保持在一个平面上，并且和身体重心保持

在一个平面范围内，上下左右都要平衡。身稳要求在练太极拳时，把身体当成一个整体去练，不要左摇右晃，练太极拳要让身体整体去移动，不要让某个部位过分移动或无序移动，动的时候身体每个部位都应有呼应，也就是“一动无有不动”。

体松是相对于练太极拳时身体不僵硬来说的，但要注意一点，太极拳讲究刚柔并济，那么何为柔，柔不是软、不是无力，如果练太极拳时身体软了、无力了，就是太极拳的专用词“丢”，不丢不顶的丢。劲儿丢了就没有办法做到刚柔并济，刚柔不是体现在练拳的某个时候、某个动作，而是贯穿练拳的全过程、每个动作，什么时候都要做到刚柔并济。

此外，他认为练习太极拳要循序渐进，由高架到低架的逐步过渡，过分追求低架也是练拳要避开的误区；想要练好拳，养好身体，一定要注意在保证身法正确的情况下，循序渐进，不贪多求全。



和东升。本报记者 高小豹 摄

名师档案

和东升，出生于太极拳世家，和式太极拳第七代传人，中国武术六段，中国武术段位制指导员、考评员，市级非物质文化遗产代表性传承人，温县和式太极拳协会总教练，温县和式太极拳学院总教练。

和东升：『理技相合』寓真谛

本报记者 高小豹

“作为‘代理架’的和式太极拳，其‘理技相合’的独特主张，主要体现在以太极拳技合太极文化之理、以太极拳技合中医养生之理、以太极拳技合武术攻防之理三个方面。”7月7日上午，市太极拳名师、市级非物质文化遗产代表性传承人和东升谈起和式太极拳的奥妙时说。

和式太极拳创始人和兆元在《太极拳要论》中提出“理技相合、太极真谛”的主张，同时和式太极拳体用一致，被太极拳界称作“代理架”。

和东升介绍，和兆元少年时代起，即常受理学大家李棠阶理学文化的耳濡目染；成年后，更是长年跟随其身边。理学主张，总天下之理，即为太极。长期理学氛围的熏陶、影响和启发，使和兆元对太极拳的文化内涵有了更深入的认识，对其文化品位有了更高的追求。

“以太极拳技合中医养生之理，主要体现和式太极拳‘以外五行带内五行’‘要拳’等独特练法与拳论。”和东升说，和兆元出身中医世家，熟知中医阴阳平衡理论、脏腑理论和经络理论。中医阴阳无偏、动而不极、劳而不疲、内病外治等原则方略，被和兆元吸收运用到对拳理拳架、行功走架的改造上，强调“气以直养而无害，劲以屈蓄而有余”等本真自然，反对过度用力、努气使力。

太极拳归根结底属于武术，武术就离不开攻防。和东升表示，和式太极拳创立发展过程中，在长期实践中体悟到，要提高太极拳应用于贴身实战的训练效率，就应当尽量量化繁就简，去掉多繁杂低效的动作，尽量将练功与实战相贴近。只有这样，才能使“练时面前无人当有人”和“战时面前有人当无人”更贴切。

“和式太极拳强调推拳、推手、散手三者通过一套拳架盘打，同步提高。拳架怎么练，推手、散手就怎么用，尤其守中、用中、攻中要做到‘动静有机，阴阳知变。太极阴阳之理贯穿于拳势之中，有刚柔之义，顺势之谓，屈伸之分，无过与不及之谬也’。”和东升说，和氏太极拳用功之为“要拳”，此是其独特之处。它的取法是根据老庄自然之道、《易》学阴阳之理以及以弱胜强、无为之为之论。