



叫响太极拳文化世界品牌

——2024年我市太极拳高质量发展展望

本报记者 李晓军

作为拥有数亿习练者、享誉全球的人类非遗和文化名片，发源于我市的太极拳，在全市体育、文旅工作中均有举足轻重的地位。

近日，在2024年全市文化广电旅游工作会议、全市体育工作会议上，均擘画了打造太极拳文化品牌的蓝图——

2024年，我市发挥太极拳“发源地”优势，持续推动太极拳年轻化、时尚化、国际化发展，叫响“生命的能量 人类的遗产”太极拳文化世界品牌；办好各级各类太极拳比赛和活动，组织太极拳名家参与走出国门传承太极拳，推动太极拳文化融入“一带一路”建设，做强太极拳文化传播。

回眸2023年

在文旅方面，我市文化保护传承彰显新成效，全国首部太极拳保护法规《焦作市太极拳保护和发展条例》颁布实施，为太极拳保护传承与创新提供强有力的法治保障；文旅业态优化升级，《“太极+康养”打造老年旅

游新业态》作为全省唯一、入选全国20个老年旅游典型案例；“旅游+”融合发展实现新作为，我市连续第六次荣获全国体育旅游十佳目的地称号，市太极体育中心入选全国十佳体育旅游景区，陈家沟太极拳文化旅游区获评国家体育旅游示范基地……太极拳在推动文旅高质量发展中持续贡献力量。

在体育方面，太极拳赛事更加出彩。第十一届中国·焦作国际太极拳大赛是更名后，也是疫情之后的首届国际赛事，创新、出彩、惠民、节俭、安全，呈现办赛专业化、选手年轻化、服务品质化三大亮点，赛事全程零投诉零违纪，实现了群体活动竞技化、赛事活动标准化，得到国家体育总局武术中心、省体育局的充分肯定和社会各界的高度赞誉。由国家体育总局武术中心、中国武术协会主办的竞技类太极拳赛事——全国武术套路锦标赛（太极拳赛区）暨太极拳大奖赛首次落户焦作，组织规范严谨、服务细致入微、赛制创新亮眼，这场全国太极拳精英中的精英对决，“高、难、美、新、快、强”得到完美体现，得到了各方高度认可，也彰显了我市承办大型顶级赛事的综合能力和实力

展望2024年

在文旅方面，太极拳将在全面书写“行走河南·读懂中国”焦作文章，推动文化旅游高质量发展中立新功。围绕培育一批独特文旅IP的目标，加快打造“太极功夫之都”知名文旅IP，推动将太极拳世界级文旅产品纳入文旅部海外重点宣传推广项目；擦亮公共文化服务品牌，大力开展网络直播活动，叫响“跟着大师学太极”等文化直播品牌。

通过夯实非遗保护基础、加大非遗保护力度、推动非遗创新利用，大力提升非遗保护传承利用水平。其中，要深入挖掘太极拳资源，全面贯彻实施《焦作市太极拳保护和发展条例》，高质量推动河南理工大学太极拳重点学科建设，持续与Keep深度合作举办线上挑战赛和线下太极拳出圈活动，引导创作体现太极拳元素的文创产品等，持续推动太极拳“年轻化、时尚化、数字化、国际化”发展，做好传统文化的现代表达，中国文化的国际表达，发挥太极拳发源地优势，彰显文化

自信，叫响“生命的能量 人类的遗产”太极拳文化世界品牌。

深入推进文旅产业转型升级，积极推进文旅产业链发展，重点发展太极拳等产业，持续加大新型文旅业态、模式、场景培育力度。打造文旅品牌集群，启动陈家沟国家级旅游度假区创建工作。

围绕“研学旅游”，挖掘太极拳文化这一高质量研学旅行资源，推出一批主题鲜明的研学旅行营地、精品研学课程和线路，打造“行走河南·读懂中国”河南研学品牌焦作精品研学产品体系；围绕“康养旅游”，依托文旅资源优势，立足文化养心、山水养眼、太极养气、怀药养生、民俗养性，积极构建结构合理、供给丰富、富有特色的康养旅游产品体系和空间体系；以太极拳为抓手之一，在“乡村旅游”“体育旅游”等方面展现新作为，打造“跟着赛事游焦作”新风尚；完善文旅要素支撑，深入挖掘太极文化符号，推出一批“焦作设计”“焦作制造”文创品牌。

在体育方面，太极拳将在我市全面加快体育强市、健康焦作建设中展现新担当。我市将着力拓展全民健身公共资源，大力推广普及太极拳。挖掘太极

拳资源，开展国内外太极拳交流活动，组织开展太极拳“六进”活动；推广太极广场舞、少儿太极操，联手河南理工大学共建太极拳表演队；建立固定太极拳辅导站点，深化太极拳技击研究和推广，提升太极拳的技击水平。

深化体教融合、体旅融合、体卫融合等。鼓励和引导各地因地制宜广泛开展太极拳比赛，将赛事活动的举办地与景区相结合，进一步引导和促进体育、文化、旅游消费，推动体育产业发展实现质的有效提升和量的合理增长。

着力营造特色体育文化氛围，创建体育文化品牌。围绕打造世界太极城目标，抓好品牌创建，办好各级各类太极拳比赛和活动，组织太极拳名家参与走出国门传承太极拳，推动太极拳文化融入“一带一路”建设，做强太极拳文化的传播。

图① “一带一路”太极行活动启动仪式。

（图片由温县县委宣传部提供）

图② 越来越多的太极拳“洋弟子”。

（本报资料图片）



王西安。（本报资料图片）

本报记者 宁江东

3月5日，太极拳发源地温县陈家沟沉浸在一片庄严肃穆的气氛中。一代太极名家王西安的遗体告别仪式和追悼会在此举行，王西安的家人、生前好友、来自世界各地的弟子传人以及众多武术界人士怀着无比悲痛的心情参加追悼会，为王西安送别。

我国著名武术家、国家首批非物质文化遗产陈式太极拳项目代表性传承人、陈家沟太极拳“四大金刚”之一、陈式太极拳第十一代传人，享誉海内外的陈式太极拳大师王西安于2024年2月6日逝世，享年81岁。

王西安是温县陈家沟人，1944年7月出生，先后师承陈式太极拳第十代传人陈照丕、陈照奎、冯志强，曾经多次获得国家 and 省级武术比赛冠军。王西安倾其一生，致力于太极拳的弘扬和推广，先后多次赴法国、日本、美国、西班牙等十余个国家讲学授拳，并在国内外创立太极拳研究和训练中心近200家，被美国的《美国新闻》誉为“国际太极拳王”，被日本大阪市和法国巴德纳市授予“永久荣誉市民”。王西安先后编著的《陈式太极拳老架》《陈式太极拳推手技法》《陈式太极拳架秘诀》等太极拳著作已被译为英文、法文、日文版广播四海。

王西安虽然离去，但他的拳功、拳学和弘扬太极的拳拳之心将永远留在人们心中。他的弟子们也将继续传承和发扬他的太极精神。在追悼会上，许多太极名家和弟子都发表了感人至深的讲话，表达了对王西安的怀念和敬意。

温县太极拳武术文化发展中心主任王敏致悼词表示：王西安先生的一生是勤劳朴素的一生、是为太极拳的弘扬和传播而奉献的一生、是对太极拳理论和技法求真研究的一生。他把毕生的心血和精力献给了陈家沟，献给了太极拳。他为太极拳的传承弘扬、推广普及作出了不可磨灭的贡献，赢得了社会各界的广泛赞誉。

在太极拳名师王战军眼里，王西安既是父亲，也是师父。他记得父亲常说的话就是“因为生在陈家沟，练了太极拳，我才有了了一定的成就，在社会上有了一定的声望，做人要懂得感恩，只有大家共同团结起来，守好陈家沟这块牌子，守好发源地之根，太极拳才能够长远发展，才能做大做强”。

追悼会上，王战军代表全体弟子表示：师父的一生是平凡的一生，也是非凡的一生，他一辈子只做了一件事，就是传承和弘扬太极拳文化。我们众位弟子会继承好您的精神，把武德修好，把技艺练好，把太极拳传承弘扬好！

太极拳名师王占海代表亲属致答谢词表示：父亲走了，其对传播太极拳文化的未尽事业，由我们来承担，我们会沿着您的脚步，把一生奉献给太极拳文化的传播和弘扬，绝不辜负您的期望！

太极浩然立天地，太极拳法变古今。太极拳源于中国，健康和智慧没有国界。王西安积极推动了太极拳的教学和发展，继承和发扬国粹，为中国当代太极拳的发展作出了杰出贡献。尽管他已经离去，但他的精神和事业将永远留在太极拳者们的心中。让我们铭记这位伟大的武术家，传承他的精神，为弘扬太极拳文化而努力奋斗！



温县第四届武术锦标赛将举办 新增多项太极拳比赛内容

本报讯（记者李晓军）近日，温县传来新的武术赛事通知：4月18日至22日，由温县人民政府主办的2024年温县第四届武术锦标赛，将在该县陈家沟太极拳文化国际交流中心举办。

本届比赛旨在进一步推动太极拳项目的推广普及，提高该县武术爱好者竞技水平，检验太极拳习练成果，同时为备战焦作市第十四届运动会选拔优秀太极拳人才，促进该县武术类培训机构相互交流。

据悉，本届比赛的参加单位为该县各武术馆校、社团、俱乐部、中小学校等有关单位及个人。比赛项目分为太极拳比赛、少林拳比赛、推手比赛等。其中，太极拳比赛项目包括太极拳、械传统项目；太极拳规定项目；太极拳对练项

目。值得一提的是，本届比赛丰富了太极拳比赛内容，增设了少儿太极操、26式太极拳、太极拳项目。

根据竞赛办法，太极拳、械传统套路必须具有传统风格特点的技术动作为基本内容的套路形式，演练中掺杂有太极拳、械竞赛套路内容不予评分。根据录取名次与奖励办法，儿童组、少年组、青年组、成年组、老年组各单项男、女均分别录取前8名，颁发获奖证书；对练项目、集体项目录取前8名（不足8队减一项取），颁发获奖证书、奖牌；少儿太极操集体项目单独录取前6名，颁发奖牌。此外，设套路比赛团体总分积分奖，团体总分从高往低降序，分别给予不同等级的物质奖励。

拳师论拳

习练陈式太极拳之五个阶段

□韩世臣

陈式太极拳习练的过程，不是一成不变的，要分五个阶段，每个阶段的练法也都不尽相同。我总结自己30多年的习拳经验，与大家分享习练陈式太极拳五个阶段的心得与感悟。

一是去僵求柔阶段。初学太极拳时，要静下心来，放松身体，一招一式地学习，练拳时思想集中到动作要领和顺序就行，不要想气血运行，等一路拳学完，放慢慢练二三年，自己会感觉身体像没骨头了一样全身没力，这表明你身上原有的蛮力、僵力去掉了，可以进入太极拳的下一阶段习练。

二是劲力回填阶段。这个阶段需要将头上的百会穴虚虚上领，后背微微后撑把胸含空，命门穴微微后突，屁股要向前微卷，十个手指要微微挑起来，手腕要稍微立起来。将两腋下虚空约一鸡蛋大小的位置，两手之间的距离基本保持在0.33米左右，两手与身体之间的距离远不过0.33米，近不少于0.23米，运动时两手就好像用一根绳子系着一样，手指领劲，腰胯相随，一动全动，运动时有点像木偶一样。

三是功力与缠丝劲习练阶段。通过松柔与劲力的回填阶段习练，自己的拳架基本上成型，但这时候内力还不足，身上的缠丝劲还不够，太极拳所谓的圈还没划圆，这个时候，需要加大训练强度，在套路的基础上增加单式习练和功力习练。另外，各流派太极拳招式、手法、肢体表达、练法、风格等虽有所不同，但太极拳理是一贯和相同的。作为一个合格的太极拳教练，不能攀高踩低、诋毁或歪曲其他流派，要有格局、有胸襟，引导学员博采众长，树立大太极、大武术的大局观，不能

度，降低门槛、台阶，从提升基础体能等“筑基”开始，循序渐进。

二是教学过程中，要“技理结合”，不可偏废。和式太极拳创始人和兆元在《太极拳要论》中明确指出：“技理相合、太极真谛”。因此，作为教练员，在教学、拳拳实践中，也应做到技术讲解示范和太极拳文化原理讲解双到位。既不能脱离具体动作空泛讲理，也不能抛开拳理只讲招式。另外，各流派太极拳招式、手法、肢体表达、练法、风格等虽有所不同，但太极拳理是一贯和相同的。作为一个合格的太极拳教练，不能攀高踩低、诋毁或歪曲其他流派，要有格局、有胸襟，引导学员博采众长，树立大太极、大武术的大局观，不能

练，再松再柔。

四是再松再柔阶段。通过前期的低架习练，自己觉得下盘稳了，脚、腿、膝能放平摆正抓地，这时需抬高拳架，腿微屈，基本上是站着练拳，蹲下时觉得很稳，当站高练拳时刚开始会不适应，觉得气沉不下，但通过高架习练一段时间后，会觉得自己的拳更松更圆活，把第二阶段由于负重可能会引起的僵劲再一次去掉。

五是搭手试力阶段。师父讲推手是同门师兄之间的双人练法，是检验拳架是否正确、劲力是否到位的方法，是两人互相习练攻防的一种方法。这个阶段需要与同门师兄们经常在一起互相推手摸劲，校正拳架，体会双方的劲力方向与力度。

（作者单位：焦作工贸职业学院）

太极拳教练如何高效沟通

□段春富

太极拳教练如何高效沟通才能让学员少走弯路？本人结合自己30多年的授拳经验，总结了部分心得体会。

一是吃透学员现状与需求，制定差异化的教学目标和计划。不同层次、不同阶段的学员，理解力、领悟力不同，作为教练员，一定要通过细心“诊断”，制定切实可行的教学目标和计划，做到因材施教、有的放矢。比如，有的学员很年轻，身体素质好，想提高太极拳功力和技法，那就要“吃小灶”，针对性设计训练强度和难度，多讲技法与用法的要求，必要时得多陪练多“喂手”；有的学员年龄偏大或身体较差，以强身健体为主要诉求的，就需要先降低难度、强

度，降低门槛、台阶，从提升基础体能等“筑基”开始，循序渐进。

二是教学过程中，要“技理结合”，不可偏废。和式太极拳创始人和兆元在《太极拳要论》中明确指出：“技理相合、太极真谛”。因此，作为教练员，在教学、拳拳实践中，也应做到技术讲解示范和太极拳文化原理讲解双到位。既不能脱离具体动作空泛讲理，也不能抛开拳理只讲招式。另外，各流派太极拳招式、手法、肢体表达、练法、风格等虽有所不同，但太极拳理是一贯和相同的。作为一个合格的太极拳教练，不能攀高踩低、诋毁或歪曲其他流派，要有格局、有胸襟，引导学员博采众长，树立大太极、大武术的大局观，不能

把学员引入歧途。

三是把握好传承与创新的边界，做到与时俱进、守正创新。太极拳作为人类优秀非物质文化遗产，我们首先要尊重文化传承、保护文化传承，同时也要根据时代特色、学员特点、应用场景，做出符合拳理原则和生理特点的调整与变通，以增强教学效果、提升健康效能和传播力。既不能食古不化太拘泥，更不能胡编乱造乱规矩。

此外，太极拳讲求“入门引路须口授”。作为教练员，除了要能够做好示范“身教”，还必须努力提高自己的语言表达能力，力争讲明白、讲准确、讲透彻。

（作者为和式太极拳第七代传人）