



# 太极拳进企业进校园

## ——市朱天才太极拳研究会活动掠影



会员们正在表演陈式传统太极拳。



市朱天才太极拳研究会体育辅导站会员表演陈式太极拳13式。



少年班学员演练太极拳。



王艳琴带领大家习练26式太极拳套路。

本报讯(记者高小豹)7月24日上午,市朱天才太极拳研究会40余名骨干会员及少年班学员来到解放西路焦作市宇鑫物流有限公司大院,开展太极拳进企业活动。该公司总经理邓春涛带领员工一大早就在公司门口迎接。在公司大院内,市朱天才太极拳研究会会长王艳琴向公司员工们介绍了太极拳进企业活动的目的和意义,以及近年来我市开展太极拳“六进”活动所取得的丰硕成果。紧接着,少年班学员们娴熟活泼地表演了太极刀、太极剑,骨干会员们则先后表演了太极拳、太极剑、太极大刀。

会员们精湛的太极功夫赢得了在场员工的阵阵掌声。一位李姓员工激动地说:“拳法很棒,今后我也要开始学习太极拳。”随后,王艳琴带领大家一起习练26式

太极拳套路。她表示,在刚刚结束的2022年全国老年人科学健身技能(太极拳)线上培训班上,曾系统地解读了26式太极拳套路。该套路对今后提升太极拳功法起到良好的促进作用。市朱天才太极拳研究会将以此次活动为契机,把太极拳“六进”活动更加深入、广泛、持续地开展下去。

据邓春涛介绍,焦作市宇鑫物流有限公司是河南省豫鑫物流的下属子公司,公司员工们都很喜欢太极拳,因此,他们把太极拳文化作为企业文化的核心内容。市朱天才太极拳研究会会员们的太极拳表演非常精彩,他们今后将在公司大院内开设太极拳习练处,供员工闲暇时练拳,也欢迎王艳琴及其弟子前来指导。



### 名师大讲堂

本报记者 高小豹

## 李素清:太极拳你练对了吗

太极拳是极具东方哲学和文化色彩的拳种,习练太极拳既能颐养性情,又能强身健体,还有一定的技击作用,因而广受大众喜爱。太极拳申遗成功,标志着太极拳正式成为全人类共同呵护的文化瑰宝,吸引更多人习练太极拳。疫情当下,太极拳受到大家的青睐,越来越多人开始习练太极拳。市陈式太极拳小架研究会副会长李素清做客本期名师大讲堂,结合自身练拳经验谈太极拳习练方法。

她说,习练太极拳的正确方法是首先要中正安舒。其中,“中正”指外形躯干肢体,“安舒”指内在心、神、意、气,即“头正颈直,心平气和”。既形象贴切,又便于理解和记忆,练拳中一个人的脊柱就像旗杆一样,旗杆不能歪,更不能倒。其次,要做到全身放松,就是要全身身心放松,重要部位如心、肩、腰、胯的放松,松的是肌肉,而不是骨骼,松到能感觉到自身重量,就好比衣服挂在衣架上,松而不懈,松而有形。

“练太极拳常说虚领顶劲,虚领,即轻轻领起,似领非领。顶劲就是头顶悬,头顶好似一根绳子牵着。”李素清说,有了虚领顶劲,整个人就像不倒翁,上轻下重,但永远倒不了。同时,肢体灵动,气血通畅,整个人神清气爽。

习练太极拳强调“用意不用力”。“这是说意念引导气血像水一样流变全身,仿佛注满水的消防水管,充盈鼓荡,富含弹性。同时,练太极拳还要注意内外兼修。”李素清说,“内修”指人的道德修养和内涵,“外修”指人的行为举止和言语。对太极拳习练者而言,“内外兼修”也就是身心同修,“内修”强调道德修养的同时,还要明白拳理、通晓经络、懂得气息;“外修”主要指肢体运动。通过中正大气的拳架练习,强健身体。”



李素清在练太极拳。

## 打开新视野 评说太极拳

### 太极拳师郭新乾:让太极拳为建设全民健身示范市发挥积极作用



郭新乾演练太极刀。

本报记者 高小豹

太极拳是优秀的中华民族传统文化,是全世界人民共同享有的文化遗产和精神财富,它展现了中华民族的传统文化魅力和创造精神,对促进人类文化的多样性和创造力,以及社会文化进步有着不可估量的巨大推动作用。

中国文化崇尚天人合一,强调人与自然的和谐以及人的身体与内在自我的和谐。“太极拳是以阴阳理论为基础的拳术,以道为终极,以德为基础,以艺为方法,集成了中国文化的思想智慧、养生理念和武术技艺,讲究性命双修、身心同练,追求智慧,促进健康。太极拳具有刚柔相济、一动一太极的特点。习练时,太极拳在意识控制下的柔缓运动方式,可以有效调整运动系统和神经系统,提升身体机能,进一步改善人体的循环系统和呼吸系统,增强自身免疫力,为预防新冠肺炎增设一道免疫屏障。”日前,太极拳师郭新乾说。

太极拳发源于温县陈家沟,历经300多年的传承发展、外授传播和演绎衍生。新中

国成立后,在党和国家的高度重视下,太极拳得到了大力推广普及,以太极阴阳学说、中医经络学说、道家导引吐纳术为依据,结合武术各家之长,继承了我国传统军事思想的精华而创编,因其丰富的中华优秀传统文化内涵而被称为哲学拳和文化拳。

今年55岁的郭新乾,至今习练太极拳已经27年,曾多次组织团队积极参加体育部门和协会组织的各项太极拳展示、推广、交流、比赛活动,习练和传授陈式太极拳老架一路、新架一路、26式陈式太极拳等套路以及国家体育总局健身气功管理中心编排推出的太极养生杖、八段锦、五禽戏等健身气功。他曾获2019年河南省第十五届体彩杯武术展示太极拳一等奖、2019年第十届中国焦作国际太极拳大赛春秋大刀一等奖等诸多荣誉。

“随着时代的发展和进步,太极拳也面临着与时俱进的创新发展问题,必须继续突出其核心内容,也就是太极拳健康的根本性、健美的观赏性、技击的有效性,所以在传承、传播和弘扬太极拳的同时,我们仍需全面深入学习和发扬先贤那种博大的胸怀,坚持审时度势和与时俱进的创新精神,不断赋予太极拳以丰富的内容、内涵。”郭新乾说。

习练陈式太极拳过程中,郭新乾逐渐领悟和掌握了太极拳的八大运动特点,即大脑支配下的意气运动,身肢放长的弹性运动,顺逆逆缠的螺旋运动,立身中正、上下相随的虚实运动,腰脊带头、内外相合的节节贯串运动,连绵不断、滔滔不绝的一气呵成运动,从柔到刚、从刚到柔的刚柔相济运动,从慢到快、从快到慢的快慢相间运动。

“我们习练陈式太极拳的行拳走架中,小问题在套路里就是个大问题,比如头为六阳之首,周身之主,身法里要求一定要做到立身中正,虚领顶劲;运动中中腰为45度,两小腿保持垂直于地面,要求先移重心后转腰,这样才能使裆走后弧,节节贯串;逢转必沉,逢沉必领,蹬上来、沉下去,劲力回环,移动重心的时候要平移,脑子里始终要有四平八稳的概念;扎马步的时候,要做到两脚与地面平行,两胯要保持水平状态。”郭新乾说,继续传播太极拳以及太极文化是太极拳爱好者的神圣职责、光荣使命和永恒任务。

### 太极拳师李欣亮:结缘太极拳 提高免疫力



李欣亮在练太极拳。

本报记者 高小豹

明显的精气不足,体力衰减、衰弱,长此以往,身体的亚健康状态便会悄然而至。想要恢复身体的健康与活力,习练刚柔并济、内外兼修、形神兼备的太极拳就是最好的康养选择。中医学认为,人的身体是一个有机的整体,由经络贯通,内附于脏腑,外络于肢节。而太极拳独有的习练招式,则有助于通经活络。李欣亮认为,在习练太极拳时,人们可以进行“一动无有不动”的身体活动,身体各部位组织和器官相结合,达到足够强度的刺激,从而激发和加快自身身体形态结构和心理上所产生的一系列变化,使体质朝着强健的方向逐步转化和发展。对于中老年人以及体质较弱的人来说,习练太极拳不仅可以延缓身体各组织器官在结构和功能上的退化,还能够起到强健身体、治疗顽疾、延缓衰老的作用。

李欣亮表示,首先,人们处于过度紧张或亢奋的情绪时,会给身体带来气机紊乱和脏腑阴阳失调,通过习练太极拳,可以使人们的身心得到完全放松,也可以减弱、转移和克服伤病所带来的情绪刺激,十分有利于人体经络的畅通。其次,太极拳是一项促使人体周身上下又轻又慢松柔的温和性运动,有助于加快经络流通速度、加大经络传导时的强度,对人体周身上下、内外循环中脉气的运行十分有利,可以使气血快速充盈全身,滋养、滋润体内各脏腑组织器官,从而起到抗御疾病和自我修复的作用,维持和保护好机体功能。最后,人在太极拳运动中腰部的转动、四肢的屈伸形成的缠丝缠绕运动,会对覆盖人体全身的300余个穴位形成不同程度的牵扯、挤压和按摩作用,这其实是一次自我按摩运动,可以发挥类似传统中医学的针灸功能,及时活动经络、调动精气、疏通经脉、调节虚实,加强人体各组织器官的生理功能,使之保持正常、和谐的状态。

有呼吸作用病学方面的权威专家和团队发表了新的慢阻肺临床研究。据调查表明,习练太极拳对改善慢阻肺患者发病和肺部脏器的状况方面的疗效和传统肺复苏运动有异曲同工之妙。“太极拳作为一种具有悠久历史的传统拳法,能够使习练者的心理保持最佳状态。疫情防控期间,因情况特殊,不适宜做剧烈运动时,我们可以到广场安安静静地打打太极拳,放松一下自己的身心,不仅有助于缓解焦虑不安的情绪,适量的运动对于提高身体免疫力有良好的效果。”李欣亮说。

### 名师档案

2015年,李素清拜太极拳名师陈立宪弟子秦巍为师,系统学习陈式太极拳小架传统套路、二路太极拳、陈式太极剑、太极刀、春秋大刀等。秦巍,市非物质文化遗产传承人、市陈式太极拳小架研究会副会长。

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。

(本版照片均由本报记者高小豹摄)