

# 敞开胸怀拥抱太极拳人才

## ——我市大力推进太极拳人才认定一线观察

本报记者 李晓军

我市以更宽广的胸怀拥抱太极拳人才。

近日，市太极拳协会传来消息，今年我市太极拳人才认定申报人数为140人。其中，39人为来自全国20多个省、市及香港特区的非焦作籍太极拳师。这是我市启动太极拳人才认定工作以来，首次对非焦作籍太极拳师进行人才认定。

修改完善相关认定标准，扩大太极拳人才认定范围，这是作为太极拳发源地的焦作，主动拥抱世界、共享太极的新作为、新担当。这将为太极拳这一人类非遗的传承与保护提供重要人才支撑，对助力焦作打造“世界太极城”有重要意义。

不仅要“扶上马”，还要“送一程”。4月12日至14日，我市举办2024年太极拳人才认定考前培训班，努力提高参评教师的理论与技术水平，确保他们在太极拳人才认定中取得较好成绩。

### 扩大认定范围——

39名非焦作籍拳师参与人才认定

4月13日，市太极体育中心非遗馆三楼，来自辽宁省沈阳市的魏振义正在习练太极推手，为我市即将进行的太极拳人才认定做准备。

今年61岁的他，习练太极拳近50年，师承我市太极拳大师陈小旺，现为世界陈小旺太极拳总会沈阳分会会长。去年年底，当他得知我市太极拳人才认定扩大了认定范围，他申请了高级太极拳师。

“太极拳是人类非遗，它属于全人类。焦作市打破户籍限制，认定太极拳人才，体现了太极拳发源地的担当。来焦作参与人才认定，也是一次太极拳交流、会友的好机会！”魏振义说。此次，他与世界陈小旺太极拳总会香港分会会长、来自香港特区的王柏豪相聚焦作。

魏振义早已在太极拳界成就斐然，为推动太极拳事业发展作出重要贡献。作为从事通信领域、拥有硕士学位的他，付出大量精力从事太极拳公益活动，他曾两次组织全国性太极拳赛事，大力推动太极拳在康养和医疗方面的应用，目前正在筹备全国健康大会。

连日来，魏振义的师弟——温县陈小旺拳法研究会总会长、陈小旺大师亲传入室弟子、我市已认定的高级太极拳师田培亮，做了魏振义的陪练。

“焦作市以海纳百川的胸怀，把有能力、有决心、有情怀、有贡献的五湖四海的太极拳师，纳入到人才认定范围中，加入太极拳的大家庭里，这拉近了焦作市和世界各地太极拳师的距离。我认为，这只是开始。下一步，全国各地将有更多的太极拳师，纳入焦作市的人才体系。”田培亮说。

像魏振义、王柏豪一样参与我市太极拳人才认定的非焦作籍太极拳师还有很多。“今年我市太极拳人才认定申报人数为140人，其中39人为非焦作籍。”市太极拳协会常务副会长兼秘书长李天喜说。

据介绍，我市于2021年启动太极拳人才认定工作。去年，我市进一步修改完善太极拳人才认定评审标准与考评办法，将太极拳人才认定范围，由“焦作籍人员或长期居住生活在焦作市的人员”修订为“长期在国内外从事太极拳推广教学的焦作籍太极拳师、长期在焦作域内从事太极拳推广教学的非焦作籍太极拳师、与焦作籍或长期在焦作市范围内居住生活的太极拳师存在师承关系的人员”，进一步扩大了太极拳人才的认定范围。同时，还取消了“特级太极拳师原则上55周岁以上、高级太极拳师45周岁以上、中级太极拳师年满35周岁、初级太极拳师原则上25周岁以上”的年龄限制，对太极拳人才认定不作年龄要求。

帮助提升成绩——  
我市为参评拳师“集体充电”

魏振义、王柏豪此次来焦作，参加由体育局主办，市太极拳协会、市体育场中心协办的为期3天的2024年焦作市太极拳人才认定考前培训班。

连日来，申报2024年太极拳人才认定的100余名来自全国各地的太极拳师齐聚我市太极体育中心“集体充电”。学习内容包含太极拳基础理论、太极拳和器械的基本动作要领、风格特点及注意事项和太极推手三个方面。

本次培训班第一节课由河南大学武术学院院长、博士生导师、孙式太极拳第四代传人洪浩讲授太极拳的基础理论知识。洪浩讲课内容涵盖丰富，不仅深入浅出地讲解了太极拳深奥的理论知识，还通过生动的案例和实操解释其原理和作用，用简洁精练、风趣生动的讲解，让学员们对理论知识不仅知其然还知其所以然，让人不由自主地沉浸其中，受到学员们的一致好评。

国家一级武术裁判、河南省优秀武术教练员、我市著名太极拳师郑冬霞讲解太极拳、械基本功要领、风格特点及注意事项，她密切结合相关认定标准和办法，对参评拳师迎考具有重要的针对性和指导意义。

为期两天的太极推手由陈家沟太极拳“八大天王”之一、人类非物质文化遗产太极拳省级代表性传承人、河南理工大学客座教授张福旺讲解。他说，太极推手是太极拳的二人徒手对抗练习，与太极拳套路是体与用的关系，互相补充、相得益彰。太极推手比赛是太极拳习练者走向实战的最佳方法。他的拳法形意随，功潜周身，拳势洒脱，雄浑而沉着，缜密缠绵，展示了陈家沟太极拳新生代领军人物的风采。



田培亮（左）与魏振义（右）在切磋太极推手。集体学习太极拳推手。本报记者 李晓军 摄



为更好地弘扬太极拳文化，提升广大太极拳师的理论修养、业务素质和技术水平，为太极拳人才认定奠定坚实基础。

“很有收获，不虚此行！”来自湖北宜昌的太极拳师罗文红的话，代表了许多参评拳师的心声。李天喜说，针对我市太极拳人才认定新的考评标准在考核内容和考评办法等方面的变化，对参加今年太极拳人才认定的拳师有针对性地进行理论和技术培训，旨在更好地弘扬太极拳文化，提升广大太极拳师的理论修养、业务素质和技术水平，为太极拳人才认定奠定坚实基础。



## 饱览河南盎然春色主题旅游线路发布 温县陈家沟太极拳文化旅游区入选

本报讯（记者李晓军）上堡镇陈家沟村。近年来，该旅游区打出太极拳与康养深度融合的“组合拳”；通过打造太极探源地、朝圣地、寻梦地，以功夫之旅擦亮康养品牌；在陈家沟设立名医堂、国药堂、针推堂等，发挥温县作为“四大怀药”产地的优势，以“四大怀药”的“药食同源”属性，开发怀药保健产品、零食产品，打造传统美食街、康养民宿群，以特色服务擦亮康养品牌；以太极拳康养旅游度假区建设项目为抓手擦亮康养品牌。

目前，该旅游区已获得多个康养荣誉。2024年1月2日，河南省文化和旅游厅公布2023年省级康养旅游示范基地名单，该旅游区上榜。2023年12月该旅游区太极运动康养案例《“太极+康养”打造老年旅游新业态》上榜全国老年旅游典型案例。

未来，该旅游区将持续推出以太极拳为主题的保健、医药、医养、休闲等一系列特色养生产品，建设太极拳康养基地等一批康养项目，逐步构建综合康养服务体系，打造“世界太极城·中国养生地”。

## 陈家沟太极拳祖祠举行收徒仪式 三名马来西亚籍华人成为陈式太极拳第十四代传人

本报讯（记者李晓军）4月9日，一场隆重的收徒仪式在温县陈家沟太极拳祖祠内举行。三名马来西亚籍华人太极拳爱好者通过传统拜师仪式，成为陈式太极拳第十四代传人。太极根源陈家沟，薪火传承遍全球。三名马来西亚籍华人太极拳爱好者刘善存、吴颖、陈冠星，正式拜入太极名家陈炳入室弟子、陈式太极拳第十三代传承人、马来西亚籍华人高丞鸿门下。

收徒仪式简洁庄重，师父陈炳、师父高丞鸿依次向太极拳始祖敬香，以告收徒传承再续薪火。拜师仪式上弟子们依次上前向师父行叩拜礼，递交拜师帖并接受师父回帖，全体弟子在师父带领下叩拜太极拳始祖，收徒仪式圆满礼成。

## 欢迎您申请加入中国非遗协会太极拳专委会

心支持本会工作的其他行业或专业机构人士。会入程序为：提出申请，填写《个人会员申请表》，报送太极拳专委会；由太极拳专委会发布关于会员申请工作的通知，面向社会组织开展会员申请工作。

太极拳专委会是中国非物质文化遗产保护协会的直属机构，是全国性太极拳行业的非营利性组织，成立于2021年2月，位于河南省郑州市。主要围绕太极拳的年轻化、时尚化、数字化、国际化，聚焦“生命的能量 人类的遗产”，推动太极拳的保护、传承、弘扬。申请加入该专委会的会员，需具备以下四个条件：拥护《中国非物质文化遗产保护协会章程》；将材料电子版（同时报送word版和pdf扫描电子版）发送至太极拳专委会邮箱 zgtqjzh@163.com。

## 征集展播太极拳微视频 欢迎焦作职工参与活动

本报讯（记者李晓军）据4月9日《工人日报》报道，全国总工会启动全国职工间操展暨太极拳交流大赛。欢迎焦作职工积极参与活动。

本次大赛采取线上线下相结合的形式，线上活动已于4月8日开始。据悉，线上将开展间操微视频征集展播、太极拳微视频征集展播、全国职工云游承德线上健身达标地图赛等活动，依托全国职工线上健身运动平台（趣动Will-Go），全国广大职工均可参与。

线下活动将于6月初在河北省承德市举办，以各省

（区、市）总工会、新疆生产建设兵团总工会、各全国产业工会、中央和国家机关工会联合会为单位组织在职工间参赛，设置职工间操展播、太极拳交流等项目，包含第九套广播体操、经络养生操、八段锦、太极拳、太极器械等竞赛内容。

据悉，此次大赛是按照全国总工会“559”工作部署和全国工会宣传工作会议“1116”工作安排，进一步引导广大职工积极参加全民健身活动，打造健康文明、昂扬向上、全员参与的职工文化。



本报记者 李晓军

睡眠障碍，是21世纪影响人类健康的最常见疾病之一。在睡眠障碍的疗法中，有一个独特的疗法——打太极拳。

近日，市体育局和太极拳协会举办的太极拳与中医健康公益大讲堂活动中，市中医院主任谢静红讲授的《睡眠障碍与太极

## 校企牵手 助推太极拳研究



4月12日上午，南京易家优选供应链有限公司与陈家沟太极拳学校总教练陈自强代言签字仪式在陈家沟举行。双方还在陈家沟太极拳学校校企合作怀药营养驿站挂牌仪式。此次校企牵手成功，将对太极拳术研究、推广起到促进作用，也将为乡村振兴提供产业支撑，为怀药产业发展、村民就业带来新机遇。图为仪式现场。

本报记者 高小豹 摄影报道

## 习练太极拳如何治疗失眠 ——市中医院睡眠医学中心谢静红一席谈

的独特健身方法。

谢静红从中医的整体观念、阴阳学说、“形神合一”理论、气血理论、经络学在太极拳中的体现，深刻分析了打太极拳治疗失眠的理论基础以及习练方法——她指出，整体观念是中医的主导思想。太极拳体现了这一主导思想，顺应了自然规律，要求沉肩垂肘，含胸拔背，运动路线走弧形、走圆形，以达到气血的运行和经络的流通。根据这一思想，练拳时其一要连绵不断，全套一气呵成，涵养全身。其二要松静、柔和、缓慢。

太极拳的功理运用了阴阳学说。练功时，要根基牢固，十趾抓地，头顶天使百会穴通天，从而达到天地相应、阴阳结合，精神内守，气运丹田。舌顶上腭以一线治疗主要有药物治疗、认知行为治疗、物理治疗、中医分型论治、运动疗法等。

其中，打太极拳是治疗失眠的一个重要运动疗法。太极拳吸收了古代哲学、医学、武术、导引术、吐纳术等中国传统文化精华，形成了一套符合中医医理

力与意合”达到精神内守，调节呼吸，导引神气，以张五脏，通经络。

太极拳利用“形神合一”理论，要求练习中形神兼备，做动作时要全神贯注。特别强调眼神，要求“眼随手，步随身。运动如抽丝，上步如猫行”。要求动中求静，在运动中神内守，要求调形、调气、调神。在注意姿势形态的同时更应该注意意志的引导。“这一理论为太极拳的发展奠定了坚实的理论基础，它长期以来有效地指导着太极拳的发展。”她说。

太极拳体现了中医气功理论，注重以心行气，以气运身，一开始就要求运气丹田，丹田中藏有“元精”“元气”“元神”，精、气、神是人体三大物质要素，气沉丹田，也就是藏精、藏气、藏神。太极拳习练中，要求调呼吸、藏精神。随动作的特点，运用意志，调理呼吸，习练时凡送出的动作，如上步、出拳、推掌、蹬脚时则呼气，当收拳、收掌、收腿时则吸气。

太极拳的运动方式有利于经络的疏通。首先，太极拳的拳势

多分左右势配合进行，有利于疏通及平衡左半身以及右半身的经络系统。其次，太极拳强调全身心的放松，其入静状态可以转移七情对五脏的刺激，使气血不致紊乱而循于经脉之中。第三，练拳时需舌轻抵上颚，通过这对对拔的平衡之力，有益于交通任督二脉。第四，太极拳以意行气，以气运身的运动特点是通过意识主导气息，并以经络作为传递气息的桥梁，最终达到劲贯四肢的作用。

她还从道家自然，平衡阴阳；动静结合，形神兼备；健胃固腰，水火既济等方面，讲了太极拳对失眠的养生作用。她希望广大太极拳爱好者更多地了解中医，从中医角度更深刻的理解太极拳理论，让中医更好指导太极拳运动，为人类的健康保驾护航。

