

太极拳让世界同呼吸共健康

本报记者 陈彬 本报通讯员 崔新娟

俯瞰陈家沟。徐宏星 摄

万里黄河到中游,与伊洛河交汇处,清浊相融、阴阳互生、乍现奇观。太极拳发源地陈家沟伫立于此,见证着岁月流转与太极文化的传承。

太极传天下,根在陈家沟。曾经,明末清初的陈家秘笈,而今,诸多流派数亿人同练。太极拳,在“天宫空间站”中连接天地,在“海南舰甲板”上展现风采;在奥运会开幕式上惊艳世界,在纽约时报广场强力推介;曾作为“国家名片”登上“邮票王国”列支敦士登的邮票图案,在牙买加成功被列入联合国教科文组织的人类非物质文化遗产代表作名录……这,不仅是对其价值的认可,更是它跨越时空界限、触动世界心灵的见证。

太极拳,如何从一家之拳演变为多元流派?怎样跨越山川海洋,将东方哲学传播至世界每一个角落?何以通过内外兼修促进产业发展、文化交流,让世界同呼吸、共健康,共享这份源自中国的美好礼物呢?

从陈式到诸多流派 太极拳的演变之路

300多年前,陈家沟的陈王廷,博采众家之长,汇集《易经》阴阳之理,创编一套内外兼修、刚柔相济的拳术——太极拳。

陈王廷造拳之后,拳法被族人世代传承,先后涌现出陈长兴、陈有本、陈清平、陈鑫等一批太极拳大家。他们推陈出新,创编出太极拳大架、小架等套路。但陈家有一祖训,太极拳不传外姓,直到河北永年人杨露禅出现。

当年,杨露禅在陈德瑚家中药店做工。正逢陈长兴在陈家开办武学,杨露禅就在墙外偷学被陈长兴发现。见其有天赋且人品端正,陈长兴摒弃门户之见收其为徒。

杨露禅苦练拳法,终成名成家,后加以改进,形成杨式太极拳。此后,武禹襄在学习陈式、杨式太极拳的基础上,创编武式太极拳;吴鉴泉在学习杨式太极拳的基础上,发展了吴式太极拳;孙禄堂在学习武式太极拳的基础上,创编了孙式太极拳;和兆元在学习陈式太极拳的基础上,形成了和式太极拳……

由陈式太极拳逐渐演变出的杨、武、吴、孙、和等代表

性流派,丰富了太极拳的内涵,也推动了太极拳的传播与发展。

然而,谁曾想到,自创拳以来一直向外传播太极拳的陈家沟,竟会有一段难以继任的特殊时期。

1941年,大旱蝗害与时局动荡,使陈家沟很多村民背井离乡,太极拳传承一度岌岌可危。直到上世纪60年代,陈照丕、陈照奎等在外工作的传承人还乡教学,陈家沟重兴习拳之风,涌现陈小旺、王西安、陈正雷、朱天才等一批闻名中外的太极拳师。

太极拳在数百年的传承和实践中,社会功能和文化意义不断丰富。

为加速推广普及,国际武术联合会将每年5月定为“太极拳健身月”,焦作市将每年12月17日所在周设为“太极拳保护宣传周”,在机关、企业、学校及社区、农村广泛开展太极拳“六进”活动,特别加大了在中小学校的推广力度。温县作为太极拳发源地,制定了一系列标准化管理办法来保护和传承这一文化遗产,包括建立太极拳数据库和传承人档案、推进多个文旅项目、构建系统化培训体系等,积极推动太极拳文化的传承与发展。

数百年沧海桑田,陈家沟至今仍保留着20多处太极拳名师传艺授业故居。

今天的陈家沟,80%以上的民众会打太极拳。这里流传着一句谚语:“喝喝陈沟水,都会翘翘腿。”这个3000多人的小村庄,已拥有800多名拳师、30余家武术馆校。

从东方到西方 太极拳的世界之旅

据统计,每年有80余万人次到陈家沟“朝圣”、学拳。其中,“洋弟子”占比越来越高。这分跨越国界的热情,彰显了太极拳的影响力,倾听着古温儿女的心血和汗水。

1992年9月5日,来自20个国家和地区的300多名不同肤色的太极拳弟子来到温县,参加中国·温县首届国际太极拳年会。也是这一天,一个国际性的以太极拳学术、理论、技术交流切磋为宗旨的民间组织——国际太极拳年会宣告成立。

新华社发布通稿:“全球8000万太极拳爱好者有了共同的家。”这是太极拳发展史上的一个里程碑。为了这一天,无数人已整整努力10年;1982年,已被国务院确定为首批对外开放县的温县,迎来第一个来自国外的太极拳参访团。同年,应国外太极拳爱好者要求,国家体委下发指令,由来自陈家沟的拳师出国授拳。

从那时起,陈家沟人原汁原味的家传绝学,逐渐征服世界各地的武术痴迷者。

首次成功挑战世界吉尼斯纪录赛事的,是2015年10月18日在温县设立主场并牵头举办的“共享太极、共享健康”世界百万太极拳爱好者共同演练活动。经世界吉尼斯纪录的认证官统计,当日温县1.2万名太极拳爱好者与国外120余万名太极拳爱好者共舞太极,为世界规模最大的武术运动画上浓墨重彩一笔。

之后太极拳展演时常风靡全球:2017年9月1日至17日,575个国内城市、25个国家、50多个国外城市共1000多万名太极拳爱好者,参与的世界百城千万人太极拳展演在“丝绸之路”快速涌动;2019年9月2日至15日,“一带一路”

太极行活动迅速燃遍200个国内城市、30个国家、36个国外城市,再次聚焦全球数百万人的目光……惊艳奥运会开幕式、亮相G20杭州峰会、闪耀纽约时报广场……源自温县、代表中国、走向世界的太极拳,点亮了“共享太极、共享健康”的璀璨光芒。

这些历史时刻,见证近年太极拳的发展:2006年,太极拳列入首批国家级非物质文化遗产名录;2007年,温县被命名为“中国武术太极拳发源地”;2020年12月17日晚,联合国教科文组织宣布太极拳入选人类非物质文化遗产代表作名录;2023年8月8日,中国邮政《太极拳》特种邮票首发……

如今,太极拳已在全球150多个国家和地区生根发芽,习练者数百万人。

这背后是温县人遗余力的努力:开创“村办国赛”先河,承办国家级赛事;推进太极拳“六进”,实现全县辅导站点全覆盖,挖掘太极拳历史文献,建立太极拳数据库……一系列举措不仅促进了太极拳的普及与发展,更让温县这座小城因太极拳而名扬四海。

从内修到外展 太极拳的文化之光

意在“太极”形在“拳”的太极拳,内修心性,外展风采,在世界舞台绽放着“文化之光”。

从“发源地”到“探源地”的转变中,陈家沟景区通过一系列项目推动,成功转型为国家级休闲康养度假目的地和文旅融合的典范。实施“大师回归”工程,鼓励国家级非物质文化遗产传承人回到故乡建设武学院、传习馆及研修院等机构,使之成为全球太极拳爱好者的“朝圣地”。同时,争取各类官方赛事举办权,使得这里成为功夫追求者心中的寻梦之地;与Keep的合作更是将太极拳带入数字时代,让数百万人次得以在线体验这项古老艺术的魅力。

从“游览式”到“沉浸式”的转变中,温县不断深化游客体验,利用空间叙事、数字科技以及新美学设计等手段,按照“讲文化—体验游—深度学—渐进游”的模式构建了一条条精品线路,涵盖村内的10个景点、30余所武术馆校以及独具特色的民俗活动,共同编织一段段难忘的“太极功夫之旅”。此外,温县还精心打造了以太极拳为特色主题的中国太极拳博物馆,让每一位来访者都能全方位感受河南深厚的太极文化和悠久的农耕文明。

从“一站游”到“多日游”的转变中,温县积极打造旅游民宿产业集群,重点打造太极拳主题精品民宿,让游客享受“住宿也是游玩”的乐趣;开启“舌尖新体验”,发挥“四大怀药”的“药食同源”属性,建立生产加工基地,开发保健产品;实施环城水系改造提升及城区夜间经济文化旅游工程,整合资源发展历史探秘游、乡村体验游、休闲养生游、工业文化游等,极大丰富了游客的游玩体验。

在这些转变中,人们感慨着“太极语言”在开放大潮中对话世界的惊世传奇,也惊叹于陈家沟在国际化道路上的无极变速:自二十一世纪起,陈家沟旅游景区筹建、陈家沟太极拳文化国际交流中心开放、河南太极拳学院开工、中华太极馆建成……从旅游景区的初步规划到标志性设施的相继落成,再到“中国十大文化休闲旅游县”“中国体育旅游精品项目”等各种荣誉称号花落温县,每一步都见证了太极拳发源地如何逐步成长为一个集体旅游、文化交流于一体的综合性平台,太极拳文化如何在传承与发展之间找到完美的平衡点,如何在物理空间上进行拓展与建设的同时,在精神层面上深化太极文化的内涵。

推动太极拳实现新发展,温县将再练内功:坚持规划引领,科学界定发展定位、产业布局,按照策划、设计、建设、运营“四位一体”模式,作好陈家沟太极拳国家级康养旅游度假区总体规划。完善景区建设,围绕温县太极拳产业发展业态单一、产品研发不足等突出问题,谋划实施一批重大文旅项目,加快补齐旅游基础设施短板,全面提升“吃住行游购娱”全链条消费品质,推动文旅产业转型升级;加强宣传推介,主动与上级有关部门沟通对接,积极承办世界太极拳锦标赛、世界传统武术锦标赛、全国太极拳公开赛、全国武术大赛等国内外赛事,着力打造爆款引流活动,大力开展太极拳“六进”活动,不断提升太极拳发源地的知名度和影响力;发展全域旅游,推动太极文化、怀药文化、黄河文化、院土文化等深度融合,积极做好“太极+”“文化+”“体育+”“康养+”文章,推动多业态融合发展。

望远才觉天地阔,实干方能破浪行。如今,温县正以只争朝夕的精神状态和一往无前的奋斗姿态,持续致力于太极拳文化的全球化进程,使这份促进全球健康和繁荣的宝贵文化遗产,在世界各地绽放出更加绚烂的光彩!



在温县陈家沟,来自拉脱维亚的“洋弟子”罗曼·费拉先在习练太极剑。徐宏星 摄



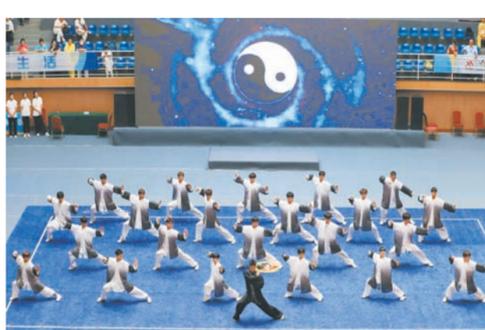
太极拳传承发展大会上的太极拳表演。徐宏星 摄



暑假期间,在太极拳发源地——温县陈家沟,太极拳学校、农家武馆开门传艺,吸引国内众多青少年前来习武健身,在运动中“武”出精彩暑假。徐宏星 摄



在温县陈家沟太极十三式雕塑广场,外籍学员在习练太极拳。徐宏星 摄



在温县太极拳国际交流中心,第一届全国全民健身大赛(华中区)太极拳比赛开幕式上的太极拳表演。徐宏星 摄



在温县陈家沟,外籍学员在太极十三式雕塑广场习练太极拳。徐宏星 摄