

育工匠精神 塑太极之韵

——我市艺术家宋光辉以雕塑传承太极文化的探索

本报记者 李晓军

近日，第五届长三角国际文化产业博览会在国家会展中心（上海）举行。我市青年艺术家、河南理工大学教师宋光辉的一组《太极》系列陶瓷雕塑作品精彩亮相。

这是该组作品在“紫金奖·体育文化创意与设计赛”获奖后，首次将太极文化以雕塑作品的形式亮相长三角文博会。该组作品受到专家赞誉的同时，也为焦作大量“圈粉”。

那么，这组获奖作品是如何诞生的？宋光辉又是如何以雕塑传承太极文化的呢？

12月6日上午，河南理工大学一间工作室里，宋光辉手持雕刻刀，旋转转盘，正在聚精会神地打磨一个太极主题雕塑作品的“底稿”。

“传统太极雕塑多倾向写实风格，停留于形体动态的再现。我在创作理念上，轻外在肢体动作的摹写，重在太极哲学内涵与意象的提炼。”宋光辉谈及他创作的太极主题雕塑时说。

据介绍，宋光辉的这组获奖并亮相文博会的《太极》系列陶瓷雕塑作品，共有4件组成。“这些雕塑有一个共同点，腿部粗壮夸张，体量感很强。头部很尖，像一根针。这体现了太极哲学思想，那就是根要扎得住、扎得稳，顶部却像悬针一样，轻盈到可以提起来。”宋光辉说。

宋光辉认为，深入挖掘并拓展太极文化的哲学内涵与外延，提炼其具有当代价值、世界意义的精神标识、文化精髓，以美的方式进行创新展示，是推动太极拳文创“活起来”的重要思路。

知易行难，贵在坚持。雕刻有形的“手”，削掉、重做……半年时间，宋光辉将雕塑放在桌面上，随时观察；放在转盘上，从不同角度观察；在习练太极拳的人群中观察。然后，又经过无数次修改，直到从每个角度、不同

侧面观看，线条都顺畅、和谐、灵动，没有死角。

将雕塑制作成陶瓷，釉色曾尝试用蓝色、红色、银色等很多效果，经过数十遍的反复修改、尝试，宋光辉最终选择黑色和灰白色，展现太极雕塑水墨流动的感觉……

宋光辉在一遍一遍地修改中，磨炼意志、升华精神，践行了中华传统工匠精神。最终，这组获奖作品获得高度评价。

我市著名雕塑家薛骏猷认为，宋光辉的作品将太极拳的形体动作与哲学内涵，通过简化精炼的造型、流动穿插的线条、深厚稳重的釉色等元素做到交融互通，多角度诠释和表达太极的力与美。

“在视觉上展现出动静并存、刚柔相济、虚实变化的太极文化美感，具有东方文化美学特征的形、神、韵统一的和谐之美。”薛骏猷说。

厚积薄发，行稳致远。

作为本科、研究生均为雕塑专业毕业的高校教师，今年40岁的宋光辉心中点燃太极主题雕塑“创作火苗”，始于2021年，主要有三方面原因：

在非遗传承方面。发源于焦作的太极拳成为人类非遗，要坚持守正创新、活态传承，让非遗传承在新时代焕发出新光彩。

在文创研发方面。太极拳作为焦作的一张文化名片，长期以来，太极拳主题的文创产品并不丰富，获得大奖的作品更是少之又少。

在个人视角方面。作为一名老家山东的“新焦作人”，在耳濡目染中，接受太极文化熏陶，并参与习练太极拳，对太极拳的认识有着自己独特的视角。

“不论是作为一名艺术工作者，还是一名高校教师，都有义务、有责任用自己的雕塑特长，推动太极拳这一人类非遗传承创造性转化与创新性发展！”宋光辉说。

目前，宋光辉仍在继续探索以雕塑形式传承太极文化，为推动太极拳产业化发展贡献自己的一份力量。



宋光辉在创作太极雕塑。

本报记者 李晓军 摄



《太极》系列陶瓷雕塑作品。

本报记者 李晓军 摄

庆祝太极拳申遗成功四周年 欢迎您参与摄影作品征集展示活动

本报讯（记者李晓军）在太极拳申遗成功四周年之际，为彰显太极拳的独特魅力与深厚文化底蕴，推动太极拳在新时代的浪潮中焕发生机和活力，中国非遗保护协会太极拳专委会举办“太极·视界”太极拳申遗成功四周年摄影作品征集展示活动。

即日起至12月13日为作品征集时间。作品要紧扣太极拳主题，展现太极拳的一招一式、习练场景、文化传承、赛事活动、师徒情谊等，富有文化内涵与艺术感染力。投稿作品必须原创，未在其他公开比赛获奖或发表，不得抄袭盗用，一经发现，取消其参展及获奖资格。

由太极拳专家、摄影专家、文化学者组成评审团对投稿作品进行评选，确定30组入围作品入选太极拳专委会图片库，通过微信公众号进行专题展示，并作为文章配图不定期进行推送。在太极拳专委会微信公众号设立“太极·视界”图片展示专栏，推送入围作品。设观众投票通道，截至12月23日10时。投票结果作为“网络人气奖”评选参考，前5名获“网络人气奖”荣誉证书与奖品。

投稿邮箱：zgtjqzwh@163.com。邮件标题：太极拳申遗四周年摄影作品征集-[作者姓名]-[联系电话]。邮件内容：作品以附件发送，正文填写文字说明及个人信息。联系电话：杨超：15239150487；罗金果：13403957007。

浅谈陈式太极拳的练法

王水生

本人从小习练外家拳，后来开始习练陈式太极拳，2016年拜陈正雷为师，而后成为入室弟子。根据恩师陈正雷的传授，结合自己近年来的练拳感悟，浅谈太练拳的练法。

要身法中正。身法是拳架的基础，只有身法正确，才能保证周身气血畅通，精气神越练越足。反之，不但不能健身，还可能伤身，如挺胸练拳会造成胸闷，膝关节前倾会造成膝盖疼痛，这些都属身法不正确造成的。

要掌握缠丝劲的规律。缠丝劲是陈式太极拳的精华，缠丝劲分顺缠和逆缠两种，在手臂上的具体表现为：在运行过程，掌心由外向内翻转为顺缠，由内向外翻转为逆缠。如云手一势，双手在胸前做正面缠丝时，手下沉走下弧向里合劲至小腹前为顺缠，然后穿掌向外翻上棚拉开为逆缠。在腿上表现为：凡脚尖往里合为逆缠丝劲，往外摆为顺缠丝劲。

在习练缠丝劲中，也须吃透“其根在脚，主宰于腰，行于手指”，顺逆缠丝劲的运动规律，由下到上，由上到下逐个传

递，一丝一毫不放过。如此就能练出以身领手，以腰为轴，缠绕圆转，外行走弧线，内劲走螺旋的一种似柔非柔，似刚非刚，极为沉重而又极为灵活善变的缠丝劲。

要注重练拳中的放松。放松是提高太练拳质量，增加内气的必经途径，不放松就会全身僵硬，气血不通，就练不出松活弹抖的太极内劲。在练拳前要先静片刻，使自己的内心静下来，排除一切杂念。在练拳中，要做到“身不动，手不动，以身领手”，劲起于脚，由腿而腰到手。定式时，百会穴领劲，由手至肘至肩至腰松到底。例如，“单鞭”在定式时，头部百会穴与右手腕和左手中指端三个部位虚虚向上领劲，其余各部位均放松下沉，此时丹田饱满，四稍气足，下盘稳如泰山。

如能按以上方法习练，就能练出陈式太极拳“一动无有不动”，“身如火药，一触即发”，“周身无处不太极”的高级功夫。

（作者单位：陈家沟太极拳馆博爱分馆）

低碳环保

绿色生活

让我们的生活更美好

公益广告