

推动太极拳与现代搏击技术深度融合

# 我市创编太极拳新型技术套路

本报讯（记者李晓军）如何让太极拳适应现代搏击？太极拳发源地焦作有了新探索——由市武术协会会长张治远牵头，联合河南理工大学体育学院，按照“传统与现代融合互补”的思路，整合太极拳技法和现代搏击的技术优势，创编出兼具传统底蕴与现代搏击技术特点的太极拳新型技术套路，这在国内外尚属首次。

“这项研究已进行4年。截至目前，已创编出3套太极拳新型技术套路。”张治远说。这3套新型技术套路分别是太极拳23式综合套路、太极拳32式综合套路、太极拳技击19式对练套路。

作为人类非遗的太极拳，有哲拳、文拳、养生拳之称，全世界习练者达数亿，是最受群众欢迎的传统武术之一，其康养功能得到广泛印证、普遍认可。然而，在实战技击方面，仍有人提出质疑，甚至有习练现代搏击技术的网络达人，对包括太极拳在内的传统武术提出挑战。

“传统武术与现代搏击是两个不同的概念，两者并没有可比性。”张治远说。然而，为更好地传承发展太极拳，与时俱进，创编适应现代搏击技术特点的太极拳新套路，成为我市体育界、武术界有识之士共同思考的问题。

张治远从小习练传统武术，后来又习练摔跤、散打等现代搏击技术，带了27年焦作散打队，是我市武术界资深专家。这样的知识背景和习武经历，让他成为担起这一责任的第一人选。

“没有任何模式来参考，纯粹白手起家。那一段时间，每天满脑子都在想这个事情。”张治远说。经过反复琢磨、深入研究，他的思路逐渐清晰——把传统太极拳的一些可能与现代搏击技术抗衡的攻防动作，提炼出来，进行改进，创编出融合现代搏击技术的新型技术套路。

接下来，他一个动作一个动作地拆解，一个招式一个招式地研究，创编过程耗费大量心血和汗水。“一个动作可能有两三个元素。例如，一个反击动作，有太极拳的元素，还有散打、摔跤的元素。”张治远说。据介绍，新型技术套路最大限度地保留了太极拳的棚、捋、挤、按等核心技术，为推动传统太极拳技术的创新发展提供可参考的样板。

创编完成太极拳新型技术套路后，我市邀请太极拳界名家、名师进行研讨。最终，创编的新型技术套路得到太极拳界的普遍认可。

“这是一项系统工程，除了掌握技术套路，在反应速度、动作速度、训练方法等方面，



张治远展示创编的太极拳新型技术套路。

本报记者 李晓军 摄

均要以科学的精神进行研究。目前，已形成一套完整的体系，包括训练大纲、理论支撑等。”张治远说。

目前，这3套太极拳新型技术套路已开始面向社会推广。张治

远已走进河南理工大学、焦作师专、我市部分县（市、区）进行培训，走进“国培计划”的课堂进行推广。从习练者与散打选手的切磋效果看，这3套技术套路有着十分明显的优势。

“新生事物的诞生，需要时间去发展、完善。散打项目经过几十年的研究、创新才有今天的成果。未来，太极拳与现代搏击技术的深度融合，还有很长的路要走。”张治远说。

## 陈式太极拳习练中的常用呼吸法

□杨旺华

太极拳作为中华传统武术的瑰宝，历来强调“意气君来骨肉臣”，其中呼吸之法就是“意气”的行拳之魂。陈式太极拳作为诸家太极拳的源头，其呼吸法不仅是气血运行的动力，更是连接意、气、形、神的关键桥梁。

舌抵上颚自然呼吸。太极拳的呼吸之道，首推深、长、细、均的自然呼吸。因为太极拳是一门讲究身心一如、天人合一的拳法，只有摒弃刻意，才能更好地专注于拳架，进而以练拳的一念代万念，令自己松静自然、入静入定。

特别是对于初学者，在气则滞，如果去刻意地控制呼吸，强行配合动作，反而会导致其气息紊乱、胸闷气短，甚至头晕。太极拳讲究“用意不用力”，呼吸强调“自然”。初期应专注于动作的准确和身体的放松，让呼吸顺其自然地进行，无论是吸气还是呼气，都要求舌抵上颚，深、

长、细、匀。避免短促、浅表的呼吸。

起吸落呼，合吸开呼的呼吸法。当太极拳的拳架套路已经熟练，呼吸也趋于深、长、细、匀后，为提高拳艺，可以在这个阶段进行呼吸配合动作习练，尽量做到“形断意不断，气断神相连”。这也是太极拳“内外相合”的重要体现。具体习练时，可以采用“起吸落呼，开呼合吸”的呼吸法。

起吸落呼指的是当身体上升、手臂上举、蓄劲时，通常配合吸气，比如在演练金刚捣碓结尾动作时，提膝勾拳起吸，下沉震脚，右拳下砸时呼气发力；开呼合吸指的是蓄劲时吸气，发劲时呼吸，比如掩手肱拳的发劲。

逆腹式呼吸法与出肾入肾是

真诀。逆腹式呼吸法在陈式太极拳的习练中，占有重要地位。这是与常规呼吸相反的一种方式，可以代入到陈式太极拳招式的每一个动作的习练中。它的呼吸要领是：全身放松，舌抵上腭。吸气，以鼻缓慢吸气，同时腹部内收，气贴脊背（命门），并收缩会阴、提肛。呼气，以鼻均匀呼气，气沉丹田。

太极拳的呼吸，是一门需要用身心体悟和实践的艺术。它没有绝对刻板的公式，核心在于“自然、深长、细匀”，习练者当谨记：“形正则气顺，意静则息绵，劲透则气充”，并最终与动作、意念圆融一体，意气形神合一。此乃太极呼吸之“三昧真火”，亦为身心与宇宙共鸣的密钥。

感悟文化底蕴 享受健康人生  
——太极拳习练者心得体会

本报讯（记者李晓军）5870万次播放，超50万+互动点赞，春季篇成功落幕后，夏季篇又来啦。6月5日，由中国非遗保护协会太极拳专委会主办的2025短视频系列活动之“夏清太极·安神定志”篇启动，该活动将持续至7月22日。欢迎我市广大太极拳爱好者积极参与。

为鼓励以短视频形式传播太极拳、传承太极文化，今年以来，太极拳专委会计划每季度举办一次太极主题短视频活动。

今年4月10日至5月10日，该活动已举办“春韵太极 万物共生”篇，我市太极拳名家、网络达人纷纷参与，抖音号、视频号总播放量5870万次，互动点赞超50万+，成为展示太极人的重要阵地。今年秋冬季，还将举办“秋逸太极 身心和畅”篇、“冬煦太极 涵元养神”篇。

夏日，太极人当以静制动、调和身心，用太极的从容淡定化解暑热，用行云流水的招式展现太极之美，带动更多人加入健康生活的行列，推动太极拳年轻化、时尚化、数字化、国际化。这是太极拳专委会启动该短视频大赛夏季篇的活动宗旨。

参赛对象面向全球所有热爱太极拳的个人及团体，不限年龄、性别、国籍与职业。

本次活动共设三个奖项：最佳创意奖、最佳传播奖、最佳营销奖。获得相应奖项的创作者，可获得太极拳专委会的奖励，并通过官方渠道、合作媒体等对获奖者进行表彰、宣传，全方位展示其创作成果。

最佳传播奖，旨在扩大太极拳在更广泛群体中的影响力和覆盖面；最佳创意奖要求作品在主题呈现、情节设计、元素搭配等方面展现出独特的创新性；最佳营销奖旨在直接或间接带动“潮太极”产品或服务团购销量明显增长。

此次活动，要求参赛作品紧扣“夏清太极·安神定志”这一主题，融合创意元素全方位展现太极拳的招式、文化内涵等。参赛者可以在休闲、生活、工作、校园等不同场景下，展示太极拳魅力，彰显太极拳活力。

参赛者可通过抖音、视频号两个渠道参与。在抖音平台上发布自己的国潮太极相关视频，并挂载话题标签#夏清太极#潮太极，并@中国非遗保护协会太极拳专委会；在视频号平台上发布自己的国潮太极相关视频，并挂载话题标签#夏清太极#潮太极，并@中国非遗保护协会太极拳专委会。



短视频系列活动之“夏清太极·安神定志”篇启动现场。（中国非遗保护协会太极拳专委会提供）

## 河南日报客户端报道我市推广太极拳新举措——太极名家齐聚“云端”授拳

本报讯（记者李晓军）6月4日，河南日报客户端报道我市推广太极拳新举措——打造“焦作云端太极拳”平台，太极拳六大主要流派的名家齐聚“云端”，向全球太极拳网友“面对面”教拳，传播博大精深的太极文化，为世界文化的交流贡献力量。

“焦作云端太极拳”平台于5月15日发布首条视频，定位为在全国唯一官方认证的太极拳传播平台，由我市牵头设立，设置六大主要流派非遗传承人直播间，展示各自特色，定期推出新的教学课程、文化展示内容和赛事活动，保持平台的吸引力和活力，形成线上教学、互动交流的生态圈，为太极拳爱好者推开一扇学习的新大门。

作为一项影响广泛的拳种，太极拳目前的教学仍以现场教学为主，好处是可以因材施教，适应不同学习风格，促进互动交流。不过，它的短板也显而易见：受众有限，学习内容受太极拳师水平影响大。平台的出现，可以借助互联网

优势，打破地域、时空限制，让太极拳优质教学资源——“网”打尽。太极拳爱好者足不出户，就可以免费向名家学习，学习内容也更加丰富。

“对于焦作市来说，可以用最便利的方式请多个流派的名家‘回到’太极拳发源地，共聚合力，塑造具有更加广泛影响力的太极文化IP，提升太极文化的辨识度和吸引力。”该报道称，焦作市坚持创造性转化和创新性发展，促进太极拳理论研究、推广普及、赛事竞技、产业发展等方面的协调发展，全力打造“世界太极城”，促进太极拳与文旅、商业等融合发展，为焦作市经济社会高质量发展注入新的动能。

太极拳的魅力不止在国内。迈向世界的每个角落，造福全人类，这是太极拳应该也能够担起的光荣使命。平台的出现，同样有助于万里之外的有缘人认识、了解、爱上太极拳，成为太极文化传承弘扬的最美载体，为优秀中华文化和其他文化的交流融合蹀路、开门。

激情夏日

乐购博爱

2025年博爱县汽车、新能源车、电动自行车

政府补贴以旧换新特卖会

暨百货商品博览会

活动时间：6月13日至27日 地址：博爱县中山广场(中山路与滨河路交叉口西南角)

主办：焦作日报社 博爱县商务和工业信息化局

参展品牌：比亚迪新能源、吉利新能源、上汽大通（房车、皮卡、商务车）、雅迪电动车（两轮车、三轮车）、盛昊（休闲三轮车、三轮车、四轮篷车）

咨询电话：13903892237



广告