

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技击?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、按等核心技法,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。

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,设置六大主流非遗传承人直播间,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较大。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一“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当的光荣使命。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蹚路、开门。

## 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、匀的自然呼吸。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练习,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。具体练习时,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,发劲时呼气,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。

太极拳的呼吸,是一门需要

## 感悟文化底蕴 享受健康人生

——太极拳习练者心得体会

# 太极主题短视频大赛期待您参与

本报讯(记者李晓军)5870万次播放,超50万+互动点赞,春季篇成功幕后,夏季篇又来了。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+,成为展示太极拳的重要阵地。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,太极拳当以静制动、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,融合创意元素多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)

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