

会聚太极大咖 贡献“金点良方”

——太极拳传承发展座谈会上大家谈

本报记者 李晓军

如何加快太极拳的推广普及？推广、传承太极拳，需要哪些政策支持？太极拳协会建设重点需要做好哪些工作？……

6月12日，市太极体育中心，我市太极拳大咖齐聚一堂，怀着对太极拳的深厚情感，大家畅所欲言，提出建设性的意见和建议。

着眼长远谋发展，接续奋斗再前行。这是新一届市太极拳协会领导班子于今年年初成立以来，为更高质量传承发展太极拳，首次召集太极拳大咖举办的“群英会”“智囊会”。到会的为太极拳国家级非遗传承人、部分特级和高级拳师代表。

“全世界100多个国家都在习练陈式太极拳，充分证明太极拳非遗传承人作出了应有贡献。”太极拳国家级非遗传承人、陈家沟太极拳“四大金刚”之一的朱天才第一个发言。他认为，太极拳分为技击功能和养生功能。太极拳学校应在青少年教育阶段，强化太极拳技击培养。太极拳养生作为一个课题研究，仍任重道远，需要进一步深入研究。“太极拳博大精深，要活到老，学到老。”会上，朱天才说，在个人修养方面，太极拳非遗传承人要始终保持谦虚谨慎，不可自满，要经常发表一些体会文章，多为后人留下一些智慧和经验。

“任何事物的发展都需要与时俱进。”太极拳国家级非遗传承人、当代和式太极拳代表人物之一的和有禄认为，只有在深入研究太极拳历史传承的基础上，才能对太极拳的发展有更加科学的定位。在技击方面，要把太极拳的技法特色展现出来；在康养方面，针对不同的人群，要有更加科学的方案。同时，他认为，在自媒体时代，要强化太

极拳的宣传引领，要提升年轻人习练太极拳的兴趣。对于我市每两年举办一次的国际太极拳大赛，要以此为载体，通过建立长效机制、鼓励拳师培训等方式，让全世界太极拳习练者留下来、在焦时间长一些，形成常年人流不断的局面，带来更多社会效益、经济效益。

“太极拳在普及的同时，更应该在提高上发力。”太极拳国家级非遗传承人陈沛菊说，不论是从农村走出来的家庭妇女，还是从岗位上退休的干部职工，都要因为学习太极拳而变得有文化、有教养。“妇女是一个家庭的‘教育部长’，不要对妇女学拳有偏见。”作为一名女拳师，她认为作为承担重要家庭教育责任的妇女，通过习练太极拳，内外兼修，文武双全，将影响到家庭的三代人，对于提升民族素质有重要意义。“文化滋养一个人的灵魂。要以太极拳为载体，传承文化。”陈沛菊说。

在两个多小时的座谈中，与会的我市太极拳大咖陈照森、王战军、陈炳、陈沛林、任海林、张福旺、陈斌、和慧超等分别发言，为太极拳事业发展提出了不少“金点子”“良方子”——

强化技击和养生研究。太极拳的根源是武术，本质是搏击，今后应该重新注重其在功夫、搏击方面的研究和提高。同时，大家对太极拳养生的原理、方法却知之甚少，今后要更加深入地研究太极拳的养生本质，并针对各类疾病提出太极拳的养生、治疗处方。

强化年轻人才的培养。太极拳发展的根源是人才，要扩大太极拳的受众群体，加强对年轻人的培养，要深入研究青年人的喜好，结合生活、社交、技术，多角度、多学科开发太极拳产业和模式，吸引并培养出更多顺应时代需求的新一辈太极拳人才；加强太极拳梯队建设，在重要活动中适时推出太极拳年轻人才。



↑➡6月19日至6月22日，2025年全国武术套路锦标赛（太极拳赛区）在市太极体育中心太极馆举行。参赛选手竞技的太极拳、太极剑等项目，充分展现了太极拳刚柔相济、动静结合的独特魅力。图为比赛精彩瞬间。本报记者 吉亚南 摄



强化各流派团结协作。温县作为太极拳发源地，占据了天时和地利优势，但在人和方面却有所欠缺。今后各流派拳师之间要加强交流、沟通，促进和谐共处，形成合力共赢局面，尤其对外要统一口径，团结一致，维护太极拳文化魂

宝的威信和尊严。此外，作为太极拳发源地，我们要优先制定出符合太极特色的推手规则，有效维护太极推手的本质，保护习练者的积极性；对太极拳高级人才的优待政策要更加细化并落到实处……与会人员还提出一

系列具体建议，市太极拳协会有关负责人专心聆听、认真记录。会上，还为协会专家委员会成员颁发聘书；为参会的特级、高级拳师发放证书；宣布太极拳协会有关文件、通报协会上半年工作。

目、少林拳比赛项目、集体项目。其中，太极拳比赛项目分为太极拳、械传统项目；太极拳规定项目；太极拳对练项目。

太极拳、少林拳、对练项目按年龄分为儿童组、少年组、青年组。

根据奖励办法，太极拳、少林拳、对练、集体项目的儿童组、少年组、青年组各单项男、女均分别录取前8名，颁发获奖证书，前3名颁发获奖证书和奖牌；对练项目录取前8名，颁发获奖证书，前3名颁发获奖证书和奖牌；集体项目录取前8名，颁发奖匾。

2025年陈家沟太极拳家乡赛暨第五届“天才杯”太极拳交流大赛 将于8月26日至31日举办

本报讯（记者李晓军）8月26日至31日，2025年陈家沟太极拳家乡赛暨第五届“天才杯”太极拳交流大赛，将在陈家沟太极拳文化国际交流中心举办。

本次大赛由温县太极拳武术文化发展中心、温县体育运动发展中心、陈家沟天才太极总院主办，旨在落实“跟着赛事去旅游”精神，积极打造“百场赛事”，做好赛事经济，培育赛事品牌，做活太极拳产业文章、夯实焦作太极拳发源地地位。

参赛单位为全国各地武术之乡、武术组织、武术团体，陈家沟天才太极院所属分院、研究会、辅导站点、

培训机构及各地太极拳爱好者。

竞赛项目分为个人项目、集体项目。其中，个人项目包括传统项目、规定项目、传统器械；集体项目包括集体拳术、集体器械（含拳械混编）。

大赛根据年龄分为少年组、青年组、成年组、老年组。

根据成绩录取与奖励办法，个人、集体项目分别设一、二、三等奖，颁发获奖证书和奖牌。各单项第一名的运动员，参加本组别“天才太极状元”争霸赛，给予状元现金奖励，并颁发“天才太极状元”争霸赛奖杯及获奖证书。

焦作日报 公益广告

用团结协作

弘扬我们的时代主旋律



咱们工人有力量

中宣部宣教局 中国文明网