

陈家沟“三伏”首日见闻

本报记者 王玮萱

7月20日，入伏。
当日6时整，陈家沟国际太极院已经热闹起来。该院教练兼院长助理史鹏辉早早穿上太极服等候学员上早课。
自今年6月25日开始，陈家沟国际太极院已接待全国各地学员200余人。为了让学员们在陈家沟有所收获，该院进行精细化管理，将学员分成少儿班、青少年班、成人班开展教学。除少儿班外，其他学员一律每天6时开课、21时下课。忙碌、充实且充满趣味的暑期生活让学员们沉浸其中，乐此不疲。
一有时间，史鹏辉还会带领200多名学员浩浩荡荡地走进中国太极拳博物馆，开展特色教学活动。
史鹏辉感慨：“我发现，经过一段时间的学拳生活，来陈家沟研学的小朋友变瘦了，瘦小孩能吃变壮了。他们在练拳的过程中，感受到了中华文化的博大精深。”
来自洛阳的陈浩源和来自成都的李重霖从小学到初中已连续多年在陈家沟国际太极院度过假期生活。他们腼腆地说：“爸爸妈妈都说我们快成‘小陈家沟’了。”

朝辉暮霭，练拳、读书，这是陈家沟的光影，无论“三伏三九”。头伏天，闷热，而陈家沟的“热”却在阴凉的“三沟”里。作为太极拳发源地，陈家沟承载着深厚的历史文化底蕴。在这里，太极拳不仅仅是一项传统武术，更是一种生活方式和文化符号。为了更好地传承和弘扬太极文化，前不久，温县文广旅局打造“陈家沟六点半”文化品牌活动，组织太极拳代表性传承人每日清晨在陈家沟东沟带领大家共同习练太极拳。陈炳、张福旺等非遗代表性传承人现身晨练现场。他们身姿矫健，动作行云流水，阴阳互化间尽显太极神韵。在他们的悉心指导下，无论是初学者还是有一定基础的习练者，都能在晨练中收获进步与成长。
师傅起得早，徒弟自然不敢懈怠。于是，当第一缕阳光投射至沟里时，陈家沟已比大多数城市早一步动了起来。
如今，“陈家沟六点半”晨练活动影响力与日俱增，不仅吸引了周边地区的太极拳爱好者，还吸引了众多来自全国各地乃至海外的游客参与其中。许多游客表示，在太极拳发源地，早晨不仅可以跟着传

承人习练太极拳，晚上还能沉浸式体验夜游项目“今夜·东沟”，这种方式让大家对太极拳有了更深刻的理解和感悟。
来到陈家沟，不论身份，也无关年龄，每个人都会被贴上“学员”标签。大街小巷，武校拳馆，处处可见学员们的练拳身影。
笑脸布满汗水，轻轻一脚踏开晨烟。
尽管天气炎热，可练拳场内每个人的脸上都洋溢着专注和满足的表情。教练们仔细讲解每一个动作，大家认真体会要领，动作时而缓慢，时而迅速，都学得有模有样。无论是成人学员还是少年学员，大家在静中见动、动中求和，感受太极文化的魅力。
“这是我第一次来陈家沟学习太极拳。练拳时既能让身体舒展、心神安宁，又能强体魄、磨性子，这份坚持带来的收获，比什么都实在。”学员王浚华语气里满是笃定。
另一位暑期班学员赵玺月说：“天是真热，但是我打太极拳打得特别过瘾！还有大哥哥、大姐姐陪我练拳，比在家待着有意思多了，每天习练太极拳让我感到很开心。”
这个夏天，在刚柔相济中，陈家沟“武”出了不一样的精彩。



图① 陈家沟太极拳功夫大学校学员在习练太极拳。
图② 陈家沟功夫馆小学员习练站桩。
图③ 外国太极拳爱好者在陈家沟国际太极院学拳。
图④ 陈家沟国际太极院学员跟随教练集体习练。
(本组照片均由本报通讯员黄福兴摄)

杨艳博士在西班牙专场表演太极拳

本报讯（记者王玮萱）7月1日至14日，河南理工大学体育学院太极拳学院博士杨艳作为河南高校杰出教师代表，应邀赴西班牙瓦伦西亚自治区埃尔切市参加“中华文化大乐园”活动，受到广泛关注。期间，埃尔切市开办太极拳专场，杨艳为当地市民奉献了精彩绝伦的太极拳表演。
据悉，“中华文化大乐园”活动集结了我省多所高校的精英师资，活动内容涵盖歌舞、剪纸、书法、葫芦丝、武术及太极拳等国粹项目。作为河南省太极拳领域的优秀代表，杨艳在埃尔切市开展了系统、深入的太极拳教学，将哲学与健身并蓄的太极拳运动生动地传递给了当地学员与民众，广受赞誉。
活动期间，杨艳不仅承担

了核心教学任务，更在活动的开幕式与闭幕式上进行了精彩的太极拳表演。在为埃尔切市市长及嘉宾进行专场展示时，其行云流水、刚柔并济的演绎充分展现了太极拳的独特魅力，赢得了热烈掌声，成为本次活动的亮点。
截至行程结束，本次活动热度仍在西班牙持续攀升。当地媒体对活动及中国教师团队的精彩表现进行了广泛报道。
河南理工大学体育学院相关负责人介绍，该校始终以传承、创新和推广中华优秀传统文化为己任，致力于培养具备深厚专业素养与国际视野的高层次人才。杨艳此次远赴西班牙的成功教学与展演，是该校积极服务国家文化“走出去”战略、担当中华文化友好使者的生动实践。

市体育局大力培育太极拳“网红”

本报讯（记者王玮萱）近日，记者从市太极拳协会了解到，由体育局主办、市太极拳协会承办、市体育场馆中心协办的焦作市太极拳技术及云端太极拳直播培训活动于7月21日举办。活动将持续至23日，目前已有160余名拳师报名参加。
据悉，此次主要培训来自我市各太极拳协会、研究会、俱乐部的技术骨干、太极拳师和太极拳教练员。市体育局、市太极拳协会高度重视此次培训活动，特别邀请陈式太极拳国家级非遗传承人陈炳，陈式太极拳王西安拳法第二代传人、全国武术锦标赛蝉联冠军王战军授课，并特邀网络直播专家传授直播要诀。
随着互联网技术的发展与普及，网络直播已逐渐成为一种不可或缺的传播手段。在此背景下，太极拳作为我国历史悠久且博大精深的传统武术瑰

宝，通过直播可实现更广泛深入的推广与传播。
今年5月15日，由体育局牵头打造、全国唯一官方认证的太极拳传播平台“焦作云端太极拳”平台发布了首条视频。平台通过邀请各流派名家入驻，实现了“一招一式有宗师指导、一拳一理有文化溯源”的云端传播效果。两个多月来，该平台已上线50多条优质短视频内容，为广大太极拳爱好者推开了一扇学习太极拳的新大门。
市体育局相关负责人告诉记者，作为太极拳发源地，我市始终肩负着传承弘扬这一世界非遗的使命。面对传统教学模式的地域局限与时代挑战，我市以打造“焦作云端太极拳”平台为抓手，聚人才、聚资源、聚传承、聚发展，积极探索“数字技术赋能文化传承、线上生态激活产业发展”的创新路径，推动世界太极城建设。

焦作日报 公益广告

珍爱生命 预防溺水

预防未成年人溺水教育

