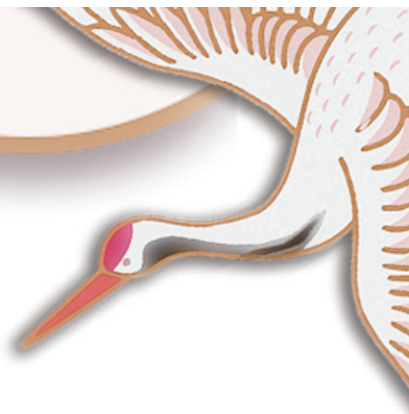


# 槐园太极文化谈

本报记者 王龙卿



“陈太刚先生是我市一位对传统文化有较深研究的人士、焦作槐园太极拳社顾问。他近期用中国古典文化中存在的比较研究方法，尝试着“探赜索隐，钩深致远”。不断深入探讨和挖掘槐园太极拳的文化内涵。记者近日对其进行了采访。

右上图 槐园太极拳社社长陈骁伍正在习练太极拳。  
李天强 摄



记者：您如何看待槐园太极拳的文化性？

陈太刚：槐园太极拳具有深厚的文化内涵，强调拳艺的境界和层次。它的文化性体现在其起源、品牌意识以及对传统文化的传承和发展上。我这里重点强调槐园太极拳的拳艺境界和层次：

型练。这是槐园太极拳的基础层次，主要注重动作的准确性和规范性。学习者通过反复练习，掌握太极拳的基本动作和姿势，达到身体的协调和平衡。

神练。在型练的基础上，神练注重培养学习者的精神集中和意识引导。通过专注于动作和呼吸的配合，使学习者能够更好地感受身体的力量和能量流动，提高身体的感知能力。

气练。气练是槐园太极拳的重要层次，强调呼吸与动作的协调配合。学习者通过深呼吸和缓慢的动作，引导气息在体内流动，以达到调节气血、增强体质目的。

意练。意练是槐园太极拳的高级层次，追求的是心意与动作的高度融合。在这个层次中，学习者通过意念的引导，使动作更加自然流畅，达到身心合一的境界。

槐园太极拳的每个层次都有其独特的特点和要求，学习者需要逐步递进，不断提高自己的拳艺水平。同时，槐园太极拳也注重内外双修，身心并练，将意识、呼吸、动作三者结合为一，以达到强身健体、修身养性的目的。

记者：您如何看待部分太极拳与槐园太极拳之间的共性与个性？

陈太刚：太极拳的门派具有独特的个性和特点。其中，陈式太极拳刚柔相济、快慢相间，动作螺旋缠绕、发力迅猛。槐园太极拳是在陈式太极拳的基础上，结合技击的实用动作，融汇创编并加以改造提炼，综合了各家拳法和器械动作之长而形成的。它具有以下个性特性：

槐园太极拳动作特点。槐



园太极拳强调动作的舒展大方、气势十足，腰胯灵活，刚柔相济。它注重以身带手和以手领身的结合，动作螺旋缠绕、快慢有序、节节贯穿。槐园太极拳的动作舒展大方、气势十足，腰胯灵活，刚柔相济，发劲脆快。其动作特点具体表现为：

螺旋缠绕。槐园太极拳的动作以螺旋缠绕为主要特点，这种动作方式可以使力量更加集中，同时也增加了动作的变化和难度。

快慢有序。槐园太极拳的动作有快有慢，节奏分明。在练习时，需要注意快慢的转换以及动作的连贯性和协调性。

节节贯穿。槐园太极拳的动作要求节节贯穿，即从身体的一个部位到另一个部位，力量要依次传递，不能有断点。

虚实结合。槐园太极拳的动作虚实结合，即动作中有虚有实，虚中有实，实中有虚。这种动作方式可以使身体更加灵活，同时也增加了动作的变化和难度。

此外，槐园太极拳在练习时还需要注意动作的准确性、规范性以及呼吸的配合等方面。只有通过长期的练习和不断的提高，才能真正掌握槐园太极拳的精髓。

记者：您如何看待槐园太极拳

的内家功法？

陈太刚：槐园太极拳将意识、呼吸、动作三者结合为一，是内外双修、身心并练的内功拳法。在槐园太极拳中，意识具有关键作用。

意识的引导能使练习者更好地体悟拳架的内涵和劲道的运行。通过意识集中，练习者能更敏锐地感受自身的肢体动作、内在劲力的传递以及与外界的呼应。

以意识引领动作，可以让槐园太极拳的招式更加精确、协调，达到意气相随、周身一家的境界。它能帮助练习者进入一种身心合一的状态，增强对拳术的理解和感悟，使动作不只是机械的肢体运动，而蕴含着内在的精神力量和对拳法精髓的表达。同时，意识的运用也有助于在练习中更好地调动气息，促进气血运行，发挥槐园太极拳的健身养生功效。它融合了中医以阴阳为基础的经络学，因此，在强大自身的情况下，更好的进行内外双修，身心并练继而达到强身健体的作用。

记者：您如何看待槐园太极拳的套路编排、技术构成和教学特色？

陈太刚：套路编排上，槐园太极拳三十八式前半部分柔和顺缓，后半部分迅猛刚烈，这种编排适应了现代太极拳练习者

的习练需求。

技术构成十分丰富。槐园太极拳在技术构成上具有丰富性和创新性。它不仅包括传统太极拳的技法，还融合了踢、打、摔、拿等多种武术技法，形成了独特的技术体系。

教学上特色鲜明。槐园太极拳的教学注重系统性和因材施教。其教学方法如同建造高楼，毫厘不差，能够帮助学习者逐步掌握拳法的精髓。

记者：您如何看待槐园太极拳的传承理念？

陈太刚：槐园太极拳的传承理念——儒释道的思想。

儒家上，槐园太极拳的传承理念强调规矩和传承的重要性，这与儒家思想中的“礼”和“传承”观念相契合。儒家思想注重师道尊严，强调师徒之间的传承和教导，槐园太极拳的传承也体现了这种儒家的教育理念。

佛家上，槐园太极拳的传承理念中提到了“因材施教”和“不同慧根传不同法”，这与佛家的教育理念相似。佛家强调根据个人的根器和悟性来进行教导，以帮助每个人实现自我解脱和觉悟。槐园太极拳的禅境是一种通过练习太极拳而达到的内心宁静、平和与觉悟的状态，它可以帮助人们提高身心健康水平，增强自我认知和自我控制能力。

道家上，槐园太极拳的传承理念中还提到了“据根器而加以点化”，这与道家的思想有关。道家强调顺应自然、不强求，注重个体的内在修养和悟性的开发。在槐园太极拳的传承中，师傅会根据徒弟的根器和特点进行点化和引导，帮助他们发挥潜力，实现自我提升。

总的来说，槐园太极拳融合了儒释道三家的思想，形成了独特的传承理念和拳法特点。这种融合体现了中国传统文化多元性和包容性，也为槐园太极拳的发展和传承提供了深厚的文化底蕴。

报纸+微信 **生活资讯** 8797222 15839166889 一个电话 上门办理



欢迎咨询办理

**个人住宅** **房屋出售** 现出售峰尚国际小区精装复式楼一套，建筑面积79.5平方米，六楼，证件齐全，与焦作万达广场北门和锦祥商业街隔丰收路相对。小区配套设施齐全，家具、家电齐全，拎包入住。电话：13503911215

**人才招聘** 招全国各地、各县宣传总经理，条件不限，培训2个小时，招聘长期有效。地址：河南省武陟县木城初中西邻 手机：19939142562

**个人求职、企事业单位招贤纳士，敬请留意或刊登分类招聘广告**

**厂房仓库** **厂房土地出租** 我公司在高新区文丰路有厂房6400余平方米、土地1.5万平方米，对外出租，价格优。电话：13782610532

生活资讯周一至周五刊登 欢迎来电咨询办理

**劳务输出** **韩国大量招工**

**虚位以待 期待你的加入**

主招餐饮、制造业、食品加工、装修建筑等人员，月薪1.5万元以上，每年有半个月探亲假，合同期是3年至5年，期满后雇主会每年返还2万元左右的国民年金。18岁至39岁，身体健康，无犯罪记录的男女均可报名。资质公司办理，安全可靠。有意者请咨询：15839123398 尹老师

**生活服务** 疏通 维修马桶水电暖 清洗空调 维修燃气灶 电话：13083843399

如果您有好的服务 请通过我们告诉广大读者

温馨提示：本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥，信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果，由信息提供者负责。您使用这些信息时，请注意查验相关文件和手续。广告