

说起太极拳，你首先想到的是什么？《太极张三丰》里主演李连杰行云流水的武术动作？公园里大爷大妈们动作缓慢的太极拳？杨露禅扒墙头偷师学艺终创杨式太极拳的轶事？太极拳作为一种内外兼修、刚柔并济的中国传统拳术，发源于河南陈家沟，传承于全中国，源远流长，门派众多，群众基础广泛。2020年12月，太极拳被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。近期，晚报小记者走进青岛陈家沟太极拳馆，了解太极拳的起源、传承和发展，观赏精彩的太极拳表演，体验学习太极拳，深入浅出的讲解，一招一式的演练，让小记者们对这门源远流长的传统拳术有了全新的认识。



小记者们学习抱拳礼。高静文 摄

“问道”太极 刚柔并济悟真谛

晚报小记者走进陈家沟太极拳馆 体验中华拳术魅力



此次研学，让小记者们对太极拳有了更深了解。

太极拳从陈家沟走向世界

陈家沟太极拳品牌是由陈家沟陈氏太极拳第十一代嫡宗传人、中国武术九段、“太极金刚”陈正雷大师创立，目前分支机构国内有六十多家，全球一百多家。陈家沟太极拳馆青岛分馆是由陈正雷大师入室弟子林研生在2014年创立，位于崂山区国信体育馆内。

走进馆内，小记者们纷纷被大厅的传承墙吸引，它记载了太极拳的发展史。太极拳馆教练冯传翔为大家介绍了太极的起源、发展和演变：明末清初，陈家沟陈氏九世祖陈王廷在家传武术的基础上融合了易学阴阳之理，中医经络学说和道家导引吐纳术，创造了具有深厚文化内涵和养生功效的太极拳。太极拳在相当长的时间里在陈家沟陈氏家族内传承，直至陈氏十四世陈长兴收了第一个外姓弟子杨露禅。杨露禅前后18年三次到陈家沟学拳，终成一代武术大师，并在京城教拳为业，被称为“杨无敌”。后来有更多人到陈家沟学拳，也有陈家沟的人外出教拳，慢慢演化出包括陈家沟的陈式太极拳在内的陈、杨、吴、武、孙、和式等派别。从此，太极拳走出陈家沟，甚至走出国门，走向世界。“太极拳以自己的魅力征服了全世界1.5亿人。听了冯教练的介绍，一种自豪感从我心中油然而生！”同安路小学的邹清然说道。

一招一式展现风采

冯传翔教练告诉小记者们，作为中国优秀传统文化的代表，习练太极拳不仅能强身健体，而且能更好地了解和体验中国的传统文化内涵：太极拳具有“以弱胜强，以柔克刚”的特点，与《道德经》中“柔弱胜刚强”的思想如出一辙。练习好太极拳的关键就是学好中国传统文化，同时练好太极拳也能帮我们更好地理解和学好中国传统文化，建立起文化自信。“‘太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦’，教练的讲解让我知道了，太极拳以中国传统的阴阳辩证理念为核心，以柔克刚，达到内外兼修的目的。”香港路小学的柳映浩说道。

此外，冯教练还告诉大家，真实的太极拳比电影里表演的太极拳更精彩，太极拳不仅有拳，还有武术器械，不同的套路风格特点也不一样，太极剑身似游龙，太极刀势如猛虎，还有更多的太极套路和器械可以学习。随后，拳馆的陶教练和小学员们上演了数段极其精彩的太极表演。轻柔慢劲，气贯长虹，一招一式刚柔并济、快慢相间，赢得小记者们阵阵掌声。“拳馆的小学员们在老师的带领下给我们表演了太极拳、太极剑和太极刀，我真切地体会到了什么是行云流水，真是大开眼界。”育才小学的王秀扬说道。

“小试牛刀”柔中带刚

太极拳是中国传统武术的内家拳法，是少有的可以终生习练的运动形式，所以很多老年人把太极拳作为自己的运动形式。可是在陈家沟太极拳馆，小记者们看到有很多小学生在习练太极拳，冯传翔教练告诉大家，和很多人理解的不同，太极拳不仅老年人能练，更要练习“童子功”。练武术的最佳年龄就是6岁到16岁之间，练好了太极拳的童子功可以为自己一生的身心健康打好基础。听教练这么说，小记者们也跃跃欲试。

在陶教练的带领下，大家一招一式地练了起来。“我脱掉外套施展拳脚，更是深刻体会到太极拳以柔克刚、刚柔并济、以弱胜强的特点。”市南实验小学的孙语妍说道。“教练让我们一起进行拳法练习，有时缓慢，有时快速，动作柔美，我觉得只要学会了这套拳法，一定能强身健体。”崂山区实验小学的刘小叶说道。“通过今天的参观和学习，我对太极拳有了更深刻的了解与体验！希望我长大以后也能为太极拳传承尽一份力！”志远学校的苑紫萱说道。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 高静文 小记者 柳映浩 邹清然 闫雨辰 孙语妍 刘小叶 苑紫萱 王秀扬



小记者们体验了一把太极拳。

小记者手记

柔软的力量

邹清然（同安路小学）：我们在参观了练习太极拳的教室后，陶教练和她的学生们为我们进行了武术展示，其中陶教练行云流水般的太极拳法让同学们连连赞叹不已。陶教练的动作看似轻缓舒展，却在腾挪闪展间，刚柔并济，运劲犹如百炼钢，这让我想到了曾经在书上看到的一句话“周身无处不是拳”，当时看不懂，现在我恍然大悟。

陶教练看出了同学们的跃跃欲试，于是带领我们进行了拳法的基础学习。看教练示范时轻松灵活，毫不费力，但是到自己伸胳膊踢腿时，却觉得胳膊、腿上每块肌肉都抖到不行。一套基础的拳法打下来，我感觉自己额头都汗津津了。

之前，冯教练告诉我们，太极拳是将中国传统文化用身体去做表达，太极代表的是文，拳代表的是武，太极拳就是文武双修。太极文化代表了心的学习，拳代表了身体在锻炼，很多人以为太极拳是老年人的业余生活，但是它的希望和未来在年轻人身上。

这次活动让我感受到了太极拳的文化魅力，让我对非物质文化遗产的传承发扬有了新的认识和感受，我们应该做传统文化的宣传员，让更多人了解它，把太极文化更广泛地传播出去。

闫雨辰（枣山小学）：太极刀表演环节，只见表演的几位学生昂首挺胸走到场地的中央，他们先把刀轻轻地放在地上，然后猛地从地上拿起刀，向上、下、左、右……各个方向刺去。他们的动作统一，潇洒又舒展，我的眼睛一直追随着他们手中那飞舞的刀，生怕遗漏任何一个精彩的动作。表演结束了，场地上响起了热烈的掌声，真是太精彩了！

接着，陶教练开始了太极拳的表演。她自信满满地走到场地中央，随着音乐缓缓响起，老师开始了表演。只见她的身体、手势、脚步配合得天衣无缝，动作如行云流水般，看起来流畅又赏心悦目。随着音乐节奏的加快，她的动作也变得更有气势和力量，场上的气氛达到了高潮，特别是最后的踢腿动作更是叫人赞不绝口，大家一起为陶教练的精彩表演鼓掌叫好。

台上一分钟，台下十年功。想必教练和同学们经过了长年累月的训练，才能练就如此高超的技艺，真是令我佩服！这次的精彩表演给我留下了深刻的印象，希望以后还能有机会看到如此精彩的表演。