

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操?杨露禅扒墙头偷师学艺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,小记者们纷纷被门厅的传承墙吸引,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!”同安路小学的郇清然说道。

## 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。



小记者们体验了一把太极拳。

## “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员在习练太极拳,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 郇清然 闫雨辰 孙语妍 刘小叶 苑紫萱 王秀扬

## 小记者手记

## 柔软的力量

郇清然(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柔舒展,却在腾挪闪展间,刚柔并济,运动犹如百炼钢,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。