

如果要用一種運動形容中國人獨有的氣質，「太極拳」當仁不讓：亦靜亦動、含蓄中又帶有灑脫，一招一式處處流露「陰陽循環、天人合一」的人生境界。2020年12月17日，中國單獨申報的「太極拳」被列入聯合國教科文組織人類非物質文化遺產代表作名錄，這項全球習練者逾四億且風行全球一百五十多個國家及地區的傳統運動，正煥發出勃勃生機，在內地掀起新一輪研習熱。

大公報記者 李理

申遺成功後不久，一場別開生面的太極拳交流賽在北京大學校園內舉行。來自法學院的教授汪建城和高彥，展示了太極拳推手，世界太極拳冠軍柴雲龍則現場表演了《太極神韻》，令人屏息讚嘆。

北京大學體育教研部老師王東敏表示，太極拳是中國人健康、自然、和諧生活方式的體現與中華文化的魅力所在，北京大學擁有強大的太極拳師資力量，未來更將開啟「太極拳跨學科」研究。

廣續歷史活態傳承

太極拳發源於河南省焦作市溫縣陳家溝，自明末清初陳王廷在溫縣創編，至今已有近四百多年歷史，並衍化出諸多流派。2008年由河南省牽頭的申遺工作正式開啟，歷經12載，今次與北京、天津、河北等太極拳申遺相關單位通力合作，最終成功。

保護是廣續歷史文化遺產的最重要工作，焦作市市長徐顯在太極拳申遺成功後的專題發布會中表示，他們聚焦「史」、「理」、「人」，特別是創新利用數字技術收錄太極拳數據資源，以實物和數字信息形式為子孫後代留下了珍貴的歷史記憶。他自豪地表示，太極拳現已傳播到了全球一百五十多個國家及地區，習練者逾四億，是風靡全球的「世界第一健身運動」。

文化名片走向世界

目前僅在焦作市就有八千多人獲得太極拳武術段位，太極拳輔導員更超過一萬人，太極拳在日常生活中的可見度極高，「我們把活態傳承作為太極拳傳承的重點，在河南理工大學、焦作師專、焦作大學等高等院校開設太極拳專業，實施太極拳著名傳承人回歸工程，每年舉辦教練員、拳師培訓班，培養了一大批太極拳大師和傳人。」徐顯說。

在北京奧運會開幕式上，2008名太極拳手的表演成為經典畫面。「為什麼越來越多的外國人喜歡打太極拳？」這是內地一個知識分享平台上十分火爆的貼子。顯然，太極拳已經成為中國文化走向世界的金名片。

在香港工作期間與太極拳結緣的美國人Byron回憶表示，永遠不會忘記自己第一眼見到師傅在維多利亞公園教拳的那一刻，「我被這優雅美妙絕倫的動作深深地迷住了，從那時候起，我的生活方式永遠地改變了。」

談及太極拳成功申遺，常年習練的吉林省長春市武協原主席張毅強告訴大公報記者，這將有助於世界上更多人愛上太極拳，同時也會助力全民健身。他表示，太極拳申遺對保護世界文化多樣性具有深刻啟示，推動人類健康可持續發展。

▼吉林省長春市武協原主席張毅強。受訪者提供

▼北京大學把太極拳作為體育必修課之一。受訪者提供

▲北京大學教授在太極拳交流賽中示範。受訪者提供



風行百五國 習練者四億

太極拳申遺成功 掀研習熱

抗疫立奇功 雲端賽受捧

「在家自我隔離也沒閒着，每天都打一套太極拳。」焦作市民劉昌告訴大公報記者，他身邊有很多朋友都在居家隔離時期堅持練習，太極拳是提高抵抗力的「最佳補品」。

焦作的統計數據顯示，疫情期間全市民眾通過全民健身綜合服務平台、太極App等居家習練太極拳，線上點擊量超過二億人次。

國家體育總局在疫情期間曾發出通知，鼓勵各地推出簡便易行、科學有效的居家健身方法。北京市海澱區太極拳協會會長王雁元表示，一萬五千多會員無一人感染新冠肺炎病毒。

王雁元又表示，為了規避聚集性培訓造成新冠肺炎病毒傳染的風險，他們第一次開展了線上加線下的培訓，先後建立了超過千人規模的培訓直播群。下半年在北京市海澱區長春健身園等開闢廣場組織了13場



「雲端」太極拳比賽，深受歡迎。受訪者提供

賽前培訓和現場教學，五千多人次接受了北京體育大學、北京師範大學、北京理工大學的專家、教授的線上、線下太

極拳和健身氣功培訓，新的培訓模式受到熱烈歡迎。

除了培訓轉到「雲端」，今年全球太極拳網絡大賽也擺脫傳統單一的線下賽形式，改為「線上和線下」結合，由參賽者在線上上傳參賽作品，專業裁判員進行線下評判。

多哥留學生回國教家人

作為參賽選手之一，就讀於南京工業大學的多哥留學生丁以理表示，來華後的第一堂武術課就是學習24式太極拳，「學習太極拳不僅是為了獲得獎品和證書，也是為了證明自己。將來回到多哥，不僅自己可以練習達到鍛煉目的，而且還能夠把太極拳教給我的家人及更多喜歡中國武術的人。」

截至去年12月，全球太極拳網絡大賽開賽共有來自16個國家及地區的超過二萬名選手註冊，其中近一萬四千個作品審核通過。

太極拳主要流派

● 吳氏太極拳發源於北京大興區，奠基人是滿族人全佑，定型人是吳鑾泉、王茂齋等為代表的太極拳名家。吳氏太極拳的特徵是功架緊湊、安靜自然、招式嚴密、細膩綿柔。

北京

● 李式太極拳產生於清末民初，創始人李瑞東，清直隸武清城（今天津市武清區城關鎮）人。李式太極拳初稱金蟾派太極功（後稱武清派太極拳），再稱李派拳法或李式太極拳。以剛柔相濟、連貫靈活見長，並以架式多、捶式多著稱。

天津

河北

● 武式太極拳是武禹襄在趙堡太極拳和楊式太極拳的基礎上，根據自身練功方面的感悟而創編的拳式。該拳小巧緊湊，集強身、防身、修身為一體，是更適合文人修煉的太極拳，後人稱之為武式太極拳。

● 太極拳積極爭創省級旅遊度假區、全域旅遊示範區，舉辦了古賢碾饅美食文化節、山藥採挖體驗節等特色鄉村旅遊活動，打造了大尚村知青園等一批鄉村旅遊點。突出太極拳「拳醫一體」功效，將太極拳與自然資源、人文歷史、中醫中藥等融合，全力打造中原休閒養生福地。

《世界太極拳藍皮書》主編李慎明建議，太極拳發展產業模式需要向瑜伽學習，逐步在內地各個城市和世界各大城市開設連鎖分店，嚴格標準、嚴格管理，盡快結束當前存在的「一家一戶」作坊式經營的太極拳產業局面。

太極聖地看好商業前景

在焦作市溫縣陳家溝，太極拳產業現已成為支柱性產業，溫縣縣長李培華表示，申遺成功後將大力實施「太極拳+」戰略，發展壯大太極拳文化產業，以「武太極」引爆「文太極」。他透露，未來將對總投資

123.5億元人民幣（約148億港元）的7個重點項目進行一對一跟進，加速推進陳家溝太極拳文化旅遊區建設。目前，「印象太極」演藝、中華太極館等7個重點項目正在穩步推進。

對於「太極聖地」陳家溝來說，文旅產業將成為最大的受益者。李培華表示，未來會借助太極拳品牌影

傳承人：培養新人及推廣普及

朱天才今年75歲，是第一批國家級非物質文化遺產項目太極拳（陳氏太極拳）代表性傳承人、高級武術教練。他於1955年開始學習太極拳，1958年拜陳照丕為師，1973年拜陳照奎為師。申遺成功後，他表示，作為太極拳傳承人，將會集中精力做好兩件事：培養新人並大力推廣太極拳的普及。

「如何發現培養新的傳承人，將是今後工作的重心。我們傳承人將繼續發掘、培養新青年，不斷為太極拳的發展輸入新鮮血液。」

去年受到疫情影響，原本經常外出講學的朱天才，一直住在陳家溝，除了每天堅持練習太極拳，還將更多精力投入到了太極拳文化的整理、編寫工作中。

朱天才告訴大公報記者，互聯網對太極拳傳播影響很大，「太極拳是古老的文化，過去不了解太極拳的人以為是老年人練的、體弱人練的，但現在正變得非常新穎、時尚。不僅在中國年輕人中間、在世界年輕人中間，都成為很好的健康運動方式。」

「太極拳靜中有動，柔中帶剛，能起到調理氣血、穩定情緒、健康身心的作用。」朱天才認為，太極拳讓習練者通過呼吸與動作之間的配合，達到強身健體的作用，這對於全民健康具有重要意義，「下一步，我們將矢志不渝地把太極拳推廣到世界各地，讓世界人民了解太極拳。」

