

花棍舞出“精气神”

## 太原非遗花棍健身团“出圈”

3根棍子,在手中任意翻飞,让人眼花缭乱。耍棍子的人全神贯注,看表演的人神情愉悦,这就是国家非物质文化遗产项目“打花棍”的魅力所在。在和平公园,有一支太原非遗花棍健身团,队员平均年龄60岁,成立近6年来成为公园里一道亮丽风景,让更多人了解并喜欢上这项体育运动,从建团之初的10余人发展到目前的200多人,“朋友圈”不断扩大,吸引着众多中老年朋友加入其中,并广泛传播这个非遗项目。

## 招式花哨 赏心悦目

双手各持一根长约60厘米的细棍,来回击打另外一根两端带有彩花绒球的棍子,在左右手倒替间变换着各种招式,时而翻飞,时而绕身,时而低挑,时而高抛,让人看得眼花缭乱。每天早晨,在和平公园北门,太原非遗花棍健身团的老人们,精神矍铄地打着花棍,吸引众人围观并拍手叫好。

“落地钟摆、旱地拔葱、鲤鱼摆尾,这是‘打花棍’的入门三式,看似容易,做起来却难,也是必须要练好的基本功。”



太原非遗花棍健身团的队员们在表演“打花棍”。

健身团团长、今年64岁的肖和平告诉记者,“打花棍”是国家非物质文化遗产项目,源于商朝,距今已有3000多年的历史,是集观赏性与协调性为一体的运动项目,有龙飞凤舞、翻江倒海等70多式,想打好花棍绝非一日之功,必须从最基础的招式练起,后面才能得心应手,极度考验手、脑、眼的高度配合,如果哪个部位反应慢了,花棍落地是分分钟的事。

肖老师一边讲解,一边打着花棍,节奏感十足,记者不由得也想小试身手,结果,花棍就像故意在耍调皮,根本不听使唤,一阵手忙脚乱,悻悻败下阵来。

难者不会,会者不难,健身团的队员们玩得炉火纯青,只见3位队员摆成“众”字形,演示起“三羊开泰”这个招式,即下面两人单手玩棍,上面的人则舞动双棍,花棍飞快旋转变

化着运动轨迹,观赏性极强。

## 全身运动 收获健康

要想花棍打得好,全身都得动起来。肖和平告诉记者,打花棍集健身娱乐表演为一体,能全面锻炼身体,有效提高颈、肩、手、眼、腿及大脑的协调性,有益身体健康。而且,这项运动不受场地限制,室内室外均可练习,也不受年

龄限制,男女老少皆宜。打花棍有三个特点,即眼快、手快、反应快,练习时要不慌不忙,两脚站稳,随后做出花式动作。

“自打练习打花棍后,每天精神头特别好,我就像变了个人。”今年62岁的王俊文说,曾经的他体弱多病,坚持5年练习下来有脱胎换骨之感,以前的各种病态全无,如今,天天精神饱满。王俊文的健身经历并非个例,健身团里像他一样曾经身体孱弱的队员通过刻苦练习,不仅练就了一身“绝活”,还强健了体魄,一举两得。

健身团里年龄最大的胡运院,今年80岁,打花棍让他受益匪浅。他说,这是一项双手运动,能使左右脑都得到训练,提高协调能力和平衡能力,可以预防老年痴呆和老花眼等常见老年病。之前,他经常头晕,练习打花棍3年来,精神好了,心态也变好了,感觉日子过得越来越有滋味了。

记者 李晓琳 文/摄



扫码看视频

## 《如梦晋阳》演出时间调整

周二至周日20时开演

本报讯(记者 贾尚志)14日起,我市大型水上实景演艺《如梦晋阳》演出时间调整为20时。

工作人员介绍,《如梦晋阳》演出时间根据日落时间灵活调整,只为天色暗了之后,让演出呈现更加生动、立体、真实的灯光舞美效果,让观众获得身临其境的沉浸式观演体验。“五一”假日恢复演出后,当时日落时间稍早些,演出时间定为19时30分,之后逐渐调整到19时50分。本周起,演出时间调整为20时。到了暑期,演出时间最晚会调整到20时30分。《如梦晋阳》恢

复演出后,每周一休息,周二至周日安排演出,适逢端午、中秋等节假日以及暑期旅游旺季等,周一也会加场演出。

大型水上实景演艺《如梦晋阳》,位于晋阳湖东南角,是晋阳湖公园中最大亮点,也是我市文旅融合发展的标志性项目。该演艺以水火元素作为演出视觉核心概念,沿着探寻晋阳文化、难老泉和古晋阳城的线索讲述一个古城演变的动人故事,引领观众穿越时空,领略雄浑激越的历史回响,沉浸式感受晋阳文化的历史脉动。

## 法国中国电影节在巴黎开幕

新华社巴黎5月14日电(记者 张百慧 孙鑫磊)在中法建交60周年之际,第十届法国中国电影节当地时间13日在巴黎拉开帷幕,10部优秀国产影片将在法国10个城市和地区巡回展映。

电影节期间,《封神第一部:朝歌风云》《热辣滚烫》《飞驰人生2》《热烈》《长安三万里》《爱情神话》《人生大事》《流浪地球2》《奇迹·笨小孩》《康熙与路易十四》等10部题材多样的国产影片将在巴黎、里昂、马赛等10个法国城市和地区的电

影院展映。其中,《封神第一部:朝歌风云》13日晚作为开幕影片放映,中法合拍纪录电影《康熙与路易十四》于12日晚举办了特别放映。

法国百代电影集团总裁阿达旺·萨法伊说,今年是中法建交60周年,希望通过法国中国电影节,加强两国电影交流互鉴,推出更多合拍佳作。

法国中国电影节已成功举办9届,曾在法国各地放映过97部中国电影。本届电影节由中国国家电影局和巴黎中国文化中心共同主办。


山西·太原

关爱未成年人



情系祖国未来  
关爱未成年人

太原市文明办  
太原日报社