



以拳会友 打出健康新潮

7月19日,山西省第二十三届杨氏太极拳邀请赛开赛,来自省内外的太极好手参加了集体、个人等项目的比赛交流,在锦绣太原以拳会友,切磋太极拳技艺,传播太极拳文化,推动全民健身活动深入开展,提高杨氏太极拳普及程度。

本届赛事由山西省体育总会主办,山西省杨氏太极拳协会、太原市滨河体育中心、太原市杨氏太极拳协会承办,山西省杨氏太极拳协会各会员单位协办。

比赛共有参赛单位32个,参赛代表队86个,运动员733人,参赛人数为历届最多。参赛人员中,年龄最大的79岁,最小的只有8岁。竞赛项目分为集体项目和个人项目,包括杨氏太极拳、剑、刀,传统杨氏太极拳26式,简化国标24式太极拳,太极扇,八法五步以及国家规定太极拳套路等。

太极拳,作为中华武术宝库中的璀璨明珠、东方文化的瑰宝,蕴含着深邃的东方哲学思想,深受广大人民群众的喜爱。它不仅是强身健体、陶冶情操的运动项目,更是传承中华文化的重要载体。比赛中,选手们神采奕奕,动作行云流水,举步轻如鸿毛,落步重如泰山。时而白鹤亮翅,时而青龙出水。一刀一剑、一拳一扇,都彰显着精气神。

杨氏太极拳第六代传人、市级非遗代表性传承人、山西省杨氏太极拳协会副主席、太原市杨氏太极拳协会会长杨雅娴,自5岁起就随其父杨斌习拳。她说,习练太极拳让

她的身心更加健康、松弛,耐力更好。多年来,她配合父亲与学校、单位及社会组织进行联系和交流,拓展线上教学渠道,为广大太极拳爱好者提供交流心得的平台,积极推动太极拳文化的传播和发展。

太极拳动作柔和、速度较慢、拳式并不难学,而且架势的高或低、运动量的大小都可以根据个人的体质而有所不同,能适应不同年龄、体质的需要,并非年老体弱者的专利。比赛现场,还有不少青少年也是练习者。来自晋中市和顺县东关示范小学的四年级学生郑宜然,已经练习太极拳好几年了,看起来健康阳光,他说:“练习太极拳可以保持心情愉悦,培养了自信心,学习也更加专注,更有意志力了。”

在沉稳与轻灵中寻找平衡,在动静之间实现身心的和谐统一。拳友们以拳传情,“打”出了健康新潮。

山西省杨氏太极拳协会是经省民政厅正式注册的太极拳组织,是隶属于山西省体育局、山西省体育总会的群众性社会团体。协会成立于1982年,由杨氏太极拳宗师杨澄甫之三子杨振铎创办并担任协会一届至六届主席。这是全国第一个省级群众性业余武术团体。该协会已连续成功举办5届国际邀请赛、22届山西省邀请赛,影响和带动了全省几十万名太极拳爱好者每天习拳健身,成为山西省全民健身活动中一道亮丽的风景线。

记者 张晓丽 文
牛利敏 摄

