



导 读

蓄力“三大战役”
竞技体育乘风破浪争先锋

2020 柳暗花明——体坛年终盘点

>>>详见2版

“脏乱差”的废弃场地
转身为健身打卡地

>>>详见3版

杭州体育报

>>>地方特刊

太极拳成功“申遗”，既是文化的荣耀，更是体育的骄傲 “新丁”太极拳，正是长袖善舞时

本报记者 易龙吟

日前，作为中国国粹的“太极拳”，经联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会评审通过，列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。据不完全统计，目前全世界有150多个国家和地区有超过1亿人在练太极拳。保守估计，中国至少有上千万“太极拳人口”。

浙江文化深厚，民间武术盛行。自古以来就有习武的传统，民间习武者中练太极拳的占了很大一部分。省武术协会秘书长顾波介绍，在习武群体中有超过一半都是太极爱好者。申遗成功消息传来，浙江的“武林高手”们无不欢欣鼓舞。他们普遍认为，这标志着太极拳得到全世界的认可，也必将推动这项运动的更广泛普及。

千年“太极文化”弘扬加速度

当记者拨通左琦的电话时，他正在

教授太极拳的课程。作为陈氏太极拳十二代传人、国家二级武术裁判，太极拳进校园是左琦推广的重点。近年来，练习太极拳的人越来越多，且越来越年轻化，这让左琦非常欣喜，“相比于老年人关注太极拳对于健康的好处，年轻人更关注太极使精神和内在发生的改变。”左琦告诉记者，随着普及度越来越高，与教练队伍质量参差不齐、教学不规范等矛盾更为突出。“所以也感到了沉甸甸的责任。”

刘月兰是“兰之园”杭州总队总教练，也是杨氏太极拳第六代传人，得知太极申遗成功同样非常兴奋，她说：“太极不仅是老百姓喜爱的一项运动，也是极富中国传统民族特色的文化形态，‘申遗’能够更好地传承这项运动和文化。”

作为一位有三十多年拳龄的武者，刘月兰一直致力于太极运动的普及和推广。一年365天，她几乎都在普及太

极拳的路上，已经坚持了17年。今年疫情期间，钟南山院士号召大家一起居家练习太极拳，刘月兰也在抖音、微信上带领大家一起练习。对于一位有着上万学员的武术教练，跟着她练习的有很大一部分都是零基础的太极拳“小白”。作为初学者又该如何开展这项运动呢？刘月兰介绍，初学者最好先从太极八法五步学起。由于这套动作结构简单，数量合理，内涵丰富，易学易练，是较为理想的健身方法。

“太极经济”有望厚积薄发

在浙江，与数量庞大的太极拳爱好者相映辉，还有很多“武术之乡”。开化县就有一个“太极村”——龙门村。在这里，打太极拳已经是村民日常生活中不可缺少一项活动。为帮助村民提高太极拳技能，村里时常邀请专业老师来

授课。

溪流将龙门村化为太极八卦图，而太极拳是他们的文化特征。近年来，齐溪镇政府充分挖掘资源，保护生态环境，将太极文化和乡村旅游相结合，积极打造“九溪龙门太极村”旅游品牌。成立了九溪龙门旅游开发有限公司，恢复了“溪环玉带”“龙潭虚泽”等龙门古八景，将太极健康文化、红色文化、生态食材文化、诚信文化等融入美景之中，还定期开展太极进乡村，大型太极表演，组织村民学习太极拳，教授游客打太极拳，吸引爱好者切磋太极拳，使乡村旅游注入更多的文化内涵，倡导全村传承太极文化。

村里主打太极文化，吸引不少游客、爱好者和高手特地前来学习、体验龙门村的独特文化生活，“太极村”的名头也因此越传越远，还收获了“九溪龙门太极村，江南土楼黄金屋”的美誉。



体坛报 浙江体育融媒体中心

享受体育生活 有“融”更美好



温馨提醒：别忘了征订2021年的《体坛报》哦！
(各县市区、设区市体育部门均可订阅)

