

当太极与古镇相遇

——市太极拳协会迎国庆展演活动侧记

□ 文/图 本报记者 李够梅

黄河岸畔打太极

碛口古镇，一座中国历史文化名镇；
碛口古镇，一座明清时期以水运成就的商贸重镇；
碛口古镇，一座在新时代重新焕发青春的旅游名镇；
……

9月22日，吕梁市太极拳协会组织市区14个活动站的骨干成员来到碛口古镇，开展迎国庆展演活动。

吕梁市太极拳协会一直以来秉承太极进社区、进机关、进学校，把优秀的太极拳文化传播得更好，为全民强身健体作贡献这一理念，努力不懈。这一次，太极拳走进古镇，目标依然不变。



有一种美丽 叫古镇演太极



在古镇广场。面对亘古以来汤汤不息的伟大河流——黄河，背靠古朴典雅的黑龙庙，衣袂飘飘的太极人舒展腰展臂。国体简化套路，传统套路各展风采；太极拳、太极剑、太极刀以及太极扇，依次演绎。

在麒麟山庄。参差的院落之间，梦幻的花海之间，三五成群，这里玉女穿梭在天地间舒展，那里辗转跳跃二起

脚如波涛汹涌。这里一把扇开合，以最儒雅的道具展现最激越的节奏，那里赤手空拳，以慢条斯理之态蕴内撑外抱之劲道。

碛口本地的自媒体直播者们追随着太极人的脚步，用手中的镜头记录着太极与古镇的相逢相遇。不知道在他们眼里，这大河奔腾的美、大山厚重的美、古镇层叠的建筑的美是如何与太极人沉静而饱满的精神的美融合在一起的？

古镇是文化名镇，晋商文化、建筑文化、民俗文化、地理历史文化因交融而丰富厚重；太极拳是文化哲拳，程式化的动作里包含的是祖先们关于天人合一、阴阳向背、中正守身等等无尽的智慧。同为华夏传统文化，太极与古镇之间，无疑是意气相投的，它们融洽地融入“物阜民熙小都会，河声岳色大文章”之中。



感受古镇文化

有一种热爱 从认知而出



当这一支太极拳队行走在碛口古镇的街巷之间，他们的步履是矫健的，他们的面容是娴静的。敞开大门迎接太极拳协会的麒麟山庄当家人成有忠先生对太极拳有极大的认同感。他说：“太极拳是外修身，内修心的。”

是的，从队员们的精神面貌上，可见一斑。

在参加这次活动的队员中有那么几个“特别”的人

传统套路竞技队队长陈文杰一家三口都在其中。陈文杰、刘玉梅夫妇练太极多年，最近他们年轻的女儿也加入了这个行列；

第一活动站站长田小梅告诉记者，她的亲姐姐也来参加这次活动了，而且她们全家有四个人坚持打太极拳，其中有她八十多岁的老母亲；

第九活动站站长赵巧梅和她的小姑子在队伍中相伴，有知情者说她还有另外一个小姑子也打太极拳；

一站的刘娟青，协会的人都知道，她拳打得好，是从

小就和武术结缘的。她的妈妈是她的太极拳引路人。她八十多岁的妈妈现在依然活跃在太极拳队伍中，老人家的坚持与坚韧，常常被人们作为榜样。

……

像这样夫妻双双或一家几口习练太极拳的，在太极拳协会里还有很多。

还有一个“特别”的人，她倒不属于这种。她的特别之处在于，她本身是一个聋哑人。许多身体正常的人在学习太极拳后往往会感叹太极拳拳理、拳技的领悟，把握是那么细微，而她听不见别人说的话，无法与别人沟通交流，却完全靠着细心的观察、勤奋的练习和潜心揣摩，在短短几年间成为了太极拳习练者中的佼佼者。她叫薛梅。

可以说，所有能长期坚持习练太极拳的人都是太极拳的热爱者。而队伍中这个特别群体的存在是这种热爱的最有说服力的证明——太极拳对养生修心的好处，每个人都有自己切身的体会。因为感受到了，所以认知了，所以热爱了。

就这么简单。

切磋拳技



有一种胸怀 叫健康你我他



吕梁市太极拳协会2024年进行了换届，新当选的协会主席是成学静。

成学静从学太极拳到教太极拳再到致力于推广太极拳，已经整整四十年了。

许多年以来，他一次又一次地公开免费为太极拳爱好者们培训，黎明即起，迎着朝阳起舞。这一次，以喜迎建国七十五周年为契机，他提出到古镇碛口搞一次展演活动，动机依然是希望借这碛口的盛名，把太极拳这一优秀传统文化推向盛大。

当他们的党员在毛主席东渡黄河纪念碑前重温入党誓词的时候，让人感到，这不是成学静一个人的心愿，而是整个太极拳协会的心愿。他们是一个整体，他们团结一致为着共同热爱的事业努力。

作为一个民间社团组织，太极拳协会拥有众多的会员，可以说是一个庞大的组织。协会从主席到副主席到各部部长再到站长，听着名头很响。成学静说：“实际上，他们是一伙真正的服务员，付出大量时间、精力，不拿一分钱报酬，全心全意为全民健身贡献力量。”

付出总有回报：从这次碛口古镇迎国庆展演活动的人员组成来看，太极拳队伍有年轻化趋势。一直以来，在许多人的认知里，太极拳是老年人的运动。这一极大的误解正在逐渐消解。

哦，对了，有个有趣的插曲让人对太极拳的推广充满希望：中午，吃着汤菜油糕，成学静和成有忠有一段关于阴阳、关于身心双修的对话讨论。饭后，成有忠亲自充当导游领着大家参观了麒麟山庄及“如梦碛口”剧场，讲解设计理念和原理。随后，成有忠舞起他手中的手杖，参加到了打太极的行列中。老先生强健的身形，有模有样的一招一式，让人感到太极文化其实本来就存在于许多人身上。

诚如斯，太极拳当然前途光明。

套路展演

