



刘红梅传授太极拳法



刘红梅在教授洋弟子学习太极拳



刘红梅在给学生们讲述太极奥义



刘红梅在太极拳学术研讨会上分享心得

深耕体育教育 传承太极文化

刘红梅 贺成

2020年9月22日,在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上,习近平总书记指出,要紧紧围绕满足人民群众需求,构建更高水平的全民健身公共服务体系。这一重要指示为推广传统太极拳等运动提供了广阔的发展空间。太极拳作为中华优秀传统文化的重要标识和人类非物质文化遗产,其推广与传承高度契合习近平总书记关于文化自信、全民健身和健康中国建设等重要思想的方向。



陈沛菊向刘红梅传授太极拳

太极拳蕴含着丰富的中国传统哲学思想、中医养生智慧等文化内涵,是中华优秀传统文化的生动体现。习近平总书记强调,中华优秀传统文化积淀着中华民族最深沉的精神追求,是中华民族生生不息、发展壮大的肥沃土壤。而太极拳正是这种精神追求的载体之一,发展太极拳对于传承和弘扬中华优秀传统文化、坚定文化自信具有深远意义。

在传承和推广太极拳的过程中,长春工程学院迈出了坚实且具有开创性的步伐。2018年,学校独具慧眼,将“四正太极拳”正式写进教学大纲。在体育必修课教授二十四式太极拳的基础上,同时开设“四正太极拳”体育选项,把原汁原味的中国传统太极拳引入体育课堂。这一举措在全国高校中走在了前列,起到了示范引领作用。

“四正太极拳”由河南省陈家沟陈氏第二十世、陈氏太极拳第十二代传承人——陈沛山、陈沛菊两兄妹精心创编。他们凭借学者、专家特有的敏锐性和专业能力,以陈氏太极拳传统技术为根基,选取精华部分,结合现代人工作节奏快、心理压力大导致亚健康问题的现状,为现代人摆脱亚健康提供了有效的锻炼方法。“四正太极拳”以前后左右四个正方向为运动路线,形成独特的“S”形太极图;同时寓意练拳者要“正心、正身、正德、正形”而得名。它不仅是当今人们寻求健康的有效锻炼方法,更是由易到难学习各式太极拳的基础套路。

陈沛菊老师作为陈家沟陈氏太极拳宗师陈鑫的嫡宗传人,在太极拳传承领域成

就斐然。她是陈家沟陈氏家族中第一个接受武术专业高等教育的太极拳传承人,国家武术运动管理中心党组书记何青龙称赞她是“太极武魂的体现者”,河南省社会科学院院长张锐称赞她是“陈家沟第一位把理论和技术提升高度的太极拳传人”。她全程参与太极拳申报人类非遗代表作名录工作,作为我国两名女性传承人代表之一被写入申报书,太极拳推手照片入选十张申报照片,是人类非物质文化遗产代表作名录项目太极拳的省级代表性传承人。她以“教会一名学员,树立一个楷模”为目标,全身心致力于传承和推广太极拳,成为国家级非物质文化遗产代表性传承人。

在教学过程中,陈沛菊老师提出了一系列深刻的问题,如太极拳的优劣究竟体现在哪些方面?它的感召力源自何处?如何让更多人认识到太极拳的好?中国传统文化的独特魅力是什么?为什么外国人也对中国传统文化情有独钟?专业人士应如何从理性角度阐释太极拳,帮助人们正确选择并积极投身练习?她认为,通过教与练太极拳,生命变得更加充实而有趣。她还指导高校体育教育者,要把这些问题带到课堂与学生共同探讨,切实将传统太极拳这一优秀传统文化的传播落到实处。

在长春工程学院,每年都有200至400名大学生和留学生在“四正太极拳”体育选项必修课中,学习传承太极拳知识与技巧,感受中国传统文化的无穷魅力。太极拳不仅帮助他们平和心态、淡定处事,



刘红梅和老师陈沛菊合影



参加弘扬太极文化活动



带领弟子们一起练习太极拳



刘红梅的留学生学员

还促进了人与人、人与社会、人与自然关系的和谐,提升了人生境界。作为最能体现中国传统文化、中国人思维和行为方式,兼具健身与文化传承价值的运动,太极拳在长春工程学院的体育教育中成为典范,诠释着学校对传统文化传承的担当,有力推动了学校体育教育事业的蓬勃发展。

为了进一步推广传统太极拳,长春工程学院积极行动。2021年,学校成立太极拳协会,活动中主要习练传统“四正太极拳”,吸引了更多人关注和参与到传统太极拳运动中来。2024年12月,一场别开生面的健康养生公益讲座在学校举行,强调将传统太极拳融入快节奏的现代生活,传递现代运动健康理念,让师生在感受传统体育魅力的同时,深刻领悟科学运动的真谛,极大地提升了师生对身心健康的认知水平。2025年,学校体育教研部开展“支部服务吉林行”系列活动,旨在传承中华优秀传统文化,推动传统太极拳在校园及地方的广泛传播。

长春工程学院在传统太极拳传承方面的卓越表现,使其成为一张“闪亮名片”,示范作用影响深远。吉林动画学院于2025年开设了传统“四正太极拳”的体育选项必修课,长春工业大学人文信息学院外语学院聘请陈氏太极拳第十三代传承人贺成老师教授学院老师“四正太极拳”,开设了一场《根植中国传统文化,遵循人体自然科学,合理运动促进健康》的专题讲座,让教师领略到传统运动在健康促进中的独特价值,有效传播了健康运动理念,强调运动应顺应自然规律。

太极拳以其独特的身体运动方式,生动而集中地展现了中国传统文化的魅力。如今,全球已有3亿人投身于太极拳的练习之中。长春工程学院在传承和推广太极拳的道路上,不断探索创新,不仅为师生提供了强身健体、传承文化的平台,也为社会树立了榜样,让更多人了解和喜爱上太极拳,为构建更高水平的全民健身公共服务体系贡献了自己的力量。相信在未来,传统太极拳这一文化瑰宝必将绽放出更加绚烂的光彩,为实现健康中国、文化强国的目标不懈努力。

(作者刘红梅系长春工程学院教师、教授;贺成系一汽大众维修技师,陈氏太极拳第十三代传承人)