

弘扬传统武术文化,陈氏太极拳传人来通授课

太极盘架,一招一式太飒了

4月29日,近40名太极拳友冒雨前来崇川区京扬广场,只为上一堂课——盘架提高班。组织者施冲是市武术协会副主席。这次他从河南把他的师父、师兄请来南通,让体育之乡的拳友接受太极拳发源地的“地道”指导。



陈瑜在习拳。



陈世武为南通拳友指导动作。

体育之乡,太极拳受推崇

太极拳发源于河南温县,自17世纪中叶形成以来,世代传承,渐衍生出多个流派。从哲学智慧到中国传统文化符号,从“武术秘籍”到全民健身运动,2020年12月17日,太极拳被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录,习练者遍布海内外。

南通是我国著名的体育之乡,培养了诸多体育明星,全民健身基础良好,在广场、公园习练太极拳蔚然成风,据统计,仅主城区爱好者规模就达上千人。动作行云流水,面貌气定神闲,太极拳成为通城一道亮丽的风景线。

“传承和弘扬太极拳是我的本分。”施冲早年拜河南温县陈家沟陈式太极拳第十一代传人陈瑜为师,回南通后,数十年如一日地习练,组建“华夏国术文化传播”团队,多次参加文化下乡、武术进社区等公益活动和表演。他还义务带徒200余人,学员来自各行各业,有退休机关干部、公安民警、企业家等,还有不少青壮年学员。

“我今年44岁,下面还有不少20多岁的师弟师妹,在我儿子都跟着我比画。”施冲的徒弟张磊毕业于南通体校,是

一名射击选手,3年前习练太极拳。常人看来,肌肉遒劲的他并不是太极拳的“用户画像”。“太极拳其实不是老年人的专属,年轻人因为身体机能好,更适合做一些大开大合的动作。”张磊每天固定习练两小时,每次踢球前还会打套拳热身。

于中老年人而言,太极拳除强身健体外,社交属性同样凸显。“太极拳习练门槛不高,爱好者们在卧牛之地便可以施展拳脚、交流拳技、建立友谊、缓解孤独。”来自北京的陈式太极拳推广负责人思雨有多年运营经验,据她观察,普通人接触太极拳一年就可练得有模有样,精神面貌也会有大幅度改观,人变得开朗健谈。

盘架提高,通城拳友受益

“传统武术靠言传身教,南通的拳友们练习勤奋,稍加指导便可更上一层楼。”现场教学者陈世武是陈氏太极拳的第十二代传人,几时受到家庭耳濡目染,基本功扎实。课上演示的家传功夫架一路、二路组合干脆利落、四平八稳、刚柔相济。“这次过来主要是纠正一些不规范动作,帮助拳友盘好架。”

盘架为拳术语,类似坐

桩,是太极拳的基本功。太极拳不仅有慢悠悠,不同阶段有不同应对之道。但只要身体坐在架子上,通过一定的方法承接上下,盘旋左右,就可以体悟动作的规格、劲道、攻防要义和节奏。

“微调了我手掌的力道角度,感觉瞬间不一样了。”即将退休的企业负责人陆麒名练习太极拳3年,减缓了不少腰腿毛病,现在追求更高的训练层次。陈世武悉心解说示范拳谱中“沉肩坠肘”要义,教导大家不要拘泥执守,要掌握每一式的来龙去脉,明确每式在运动中的虚实、开合、方位、角度、手足的运行路线,以期达到周身一体的效果。陆麒名表示受益良多,课余时间还在抓紧习练。

“陈式传统太极拳相对24式简化版太极拳更具系统性,动作更要求细腻连贯,唯有老师切身指教才能体味个中区别。”施冲介绍,学员很难有时间外出培训,都十分珍惜此次学习,有新学员怕耽误整体进度,会站在后方角落悄悄习练,力求打好基本功。因为场地原因,还有不少学员未能到现场,后续将通过视频讲解、线上学习等方式扩大覆盖面,让更多通城拳友受益。

本报见习记者司占伟

体彩情报站

南通体彩热线电话:83512819、81027380

体彩7位数3000万派奖 2元投注最高可中1000万

江苏体彩开展的7位数3000万派奖活动目前正在火热进行中,3月9日开奖的7位数第23033期,特等奖累计派奖金额700万元,2元投注最高可中1000万元。

本次7位数3000万派奖活动对7位数特等奖和四、五等奖分别进行派奖。其中,特等奖派奖奖金总额2000万元,派奖首期注入500万元,之后每期注入50万元。派奖期间,符合参与条件且中得特等奖的彩票,同时中得派奖奖金,四、五等奖单注派奖奖金分别为10元和3元,派奖后四、五等奖奖金由原来的20元和5元分别提高至30元和8元。

3月9日下午两点,7位数迎来第23033期开奖,目前特等奖累计派奖金额700万元,2元投注最高可中1000万元。派奖活动参与方式非常简单,单张购彩金额10元及以上的7位数彩票即可参与活动;多期票按期参加,每期投注均须满10元。感兴趣的朋友可以到身边的体彩网点参与。

公益体彩 乐善人生

福彩直通车

申办福彩投注站的朋友们看过来!

想在南通市区开一家福彩投注站该如何申请?只要您符合以下条件就可以啦。

首先,申请人必须是南通市常住户口,年龄在18周岁以上60周岁以下,中专以上文化程度。申请人本人必须直接参与彩票销售工作,连续销售时间不少于4小时/天。可根据自身条件开设国标专营店、普通专营店、双彩店或兼营店。申请的店面

与其他福彩站点步行距离不少于200米,但同一区域(如:同一小区、同一区位)内,为保护老站点利益和可持续发展,不再新增投注站。

申请人须提交本人身份证、户口本、学历证明、结婚证、联系电话等原件、复印件,材料不全不予登记。详情请咨询南通市福利彩票发行中心市场部。

福彩双色球 2元可中1000万



1日,“华德杯”2023年南通市职工羽毛球双打锦标赛在通州区体育中心举行。来自全市各地148对选手共享体育锻炼的盛宴。本次比赛由南通市羽毛球协会主办,通州区羽毛球协会协办。比赛分男子双打、女子双打、混合双打三项。每项比赛又以45岁为界分甲乙两组。

通讯员单守阳

更俗剧院

最新演出信息
动画《新猪猪侠大电影·超级赛车》 杜江、王千源主演《惊天救援》
动画《宇宙护卫队:风暴力量》 黄景瑜、白百何主演《检察风云》
王一博、胡军主演《长空之王》 张新成、孙千主演《这么多年》
乔杉、范丞丞主演《人生路不熟》

5月21日19:30——浪漫520沉浸式烛光音乐会
6月2日19:30——儿童剧《齐天大圣》
7月7日19:30——《哈利·波特》主题视听音乐会
7月16日19:30——儿童剧《小羊肖恩保卫爱心树》

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

南通福彩热线电话:85286795