

喜迎首个“国际太极拳日”系列报道②

传承武当太极 四海文明互鉴

当清晨的第一缕阳光掠过武当山金顶的飞檐,无数太极拳习练者已在世界各个角落徐徐起势。动作或缓或疾,呼吸或深或浅,亿万人的吐纳,仿佛汇成同一个节奏,应和着天地的呼吸。

2026年3月21日,是首个“国际太极拳日”。北京大学哲学系教授王守常指出:“太极是中华优秀传统文化的精髓。”中国社会科学院哲学研究所研究员陈霞则表示:“太极拳是道家思想最生动的身体呈现。”

当太极遇见武当,便成就了一段绵延千年的文化传奇。对于全球数亿太极爱好者而言,这个即将到来的日子,不仅是一场盛会,更是一次跨越国界的心灵归乡。

■记者 吕伟



武当山玉虚宫,千人太极拳展演。(资料图片)

跨越山海的太极人生

北京时间3月16日晚7时50分,斯洛伐克首都布拉迪斯拉发正值正午。来自山东青岛的王迎深已收拾好行装,准备开始下午的武术培训课程。

电话接通,王迎深的语气带着几分急切:“不好意思,马上就要上课,时间不多。”简短的交谈中得知,他正与武当山有关部门接洽,筹划在当地举办“太极之夜”活动,同时还在备战意大利的一项太极拳比赛。

这位北京体育大学的毕业生,在斯洛伐克传播武术已有二十三年。他开办的武术学校常年有240名学员,教授太极拳和各种导引养生功。2025年,他带领斯洛伐克武术协会代表队参加第八届武当太极拳国际联谊大赛,捧回境外团体一等奖的奖杯。

在直线距离斯洛伐克近八千公里的北京,80后白领子昕正在认真练习武当太极拳九势,一招一式沉稳老练。习拳五年的她,偶遇武当太极后便一发不可收,从九势、二十八势到三十势,继而研习武当八卦掌、两仪拳及器械。

子昕是北京静兮堂的学员,师从武当三丰派第十六代传承人黄子源。黄子源在北京推广武当武术十余年,累计培训学员逾万人次。2025年,他带领静兮堂代表队返回武当山,在第八届武当太极拳国际联谊大赛中斩获佳绩。

同日下午,武当山遇真宫广场。首个“国际太极拳日”十堰会场主题展演正在彩排。武当三丰派第十六代传承人武当杰克(李资根)随一众传承人

参与《问鼎武当》的节目排练。身高一米九的他,行云流水般演示着太极拳——握拳、转腿、推掌,柔和中暗藏刚劲,展现出惊人的身体控制力。

从2010年远渡重洋追寻“武侠梦”,到2025年拿到中国“五星卡”,十五年里,杰克完成了从“洋弟子”到“洋教头”的蜕变。如今,他吸引着众多外国学生学习武当武术,成为连接中外的一座桥梁。

谈及太极拳,杰克有着独特的理解:“打太极拳,是让你学会腾出一个心理空间。当你的关节有了空间,身体就会灵活,协调性会变好,柔软而不易受伤。”

在黄子源看来,太极远不止于拳法,更是做人做事的态度:“太极不慢,它是大智慧;不软,它是真功夫;不旧,它是能活在当下的东方智慧。”

踏上武当山的那一刻,来自西班牙的克里斯蒂安眼含热泪:“来武当是我一生的梦想,太极早已融入我的生命。”习拳十年的德国小伙托马斯·韦布这样形容自己的感悟:“看似缓慢的动作里,藏着掌控身心的智慧,是治愈都市快节奏生活的一剂良药。”

子昕特别提到太极对都市人的疗愈作用:“练太极拳时心静体松,用意不用力,动中求静。意识引导动作,思想高度集中,是一种极好的气功导引状态。”

这些来自不同国度、不同文化背景的声音,共同印证着一个朴素而深刻的道理:太极,正以最温和的方式走进世界人民的生活,成为连接不同文明的纽带。

天下太极会武当

作为全球太极拳习练者寻根溯源的精神殿堂,武当山正以其独特的文化引力,搭建起一座文明互鉴之桥。

统计数据显示,武当山已在国内外设立57个武术推广中心,吸引并培养来自美国、加拿大、英国、法国、德国、俄罗斯、日本等150多个国家和地区的300余万人成为太极拳“洋弟子”,带动全球逾5亿人习练太极拳。每年都有数万名国际友人慕名前往武当山,求学问道,习武养生。这不仅彰显了武当山作为世界文化遗产的重要价值,更赋予了太极文化促进人类和谐共生、推动构建人类命运共同体的时代意义。

2025年10月22日至27日,第八届武当太极拳国际联谊大赛举行。来自32个国家和地区的173支运动队、1669名选手以拳会友,再掀太极风云。这项创办于1999年的赛事,累计参赛

运动员已超过1万人,其中国外运动员超过2000人,涉及美国、加拿大、澳大利亚、马来西亚等100多个国家和地区。

2023年举行的第七届大赛上,武当“两拳一械”竞赛套路规程——武当拳、太乙拳、武当剑——首次列入国际性规定套路项目比赛,《“两拳一械”竞赛套路》教材同步发行。这标志着武当武术在标准化和国际化道路上,树立起一座重要的里程碑。

2024年,世界太极拳健康大会时隔12年重返武当,吸引全球45个国家和地区的1475名运动员同台竞技。活动期间,武当武术英国推广中心、巴西圣保罗推广中心、澳大利亚布里斯班推广中心等9个海外推广中心正式授牌。

这不仅是数字的增长,更是文化的力量——太极,正在成为人类和谐共生、推动构建人类命运共同体的生动注脚。

让古老智慧活在当下

当传统遇见现代,当古老智慧照进当下生活,会迸发出怎样的火花?

在首个国际太极拳日到来之际,千名习练者将在武当山下共同演绎武当太极拳九势。当五大洲的太极爱好者同时起势,那不仅是拳法的展演,更是文明的对话,是中华优秀传统文化走向世界的生动写照。

中国武术九段、武当太极拳九势创编者杨群力给出了自己的答案。

谈及创编武当太极拳九势的缘起,他将其归结为多重时代使命与现实需要:非遗的保护与利用,需要让国家级非物质文化遗产守根铸魂、活态传承;全民健康上升为国家战略,需要易学易行、普惠大众的养生功法;武术“六进”——进校园、进社区、进机关、进企业、进乡村、进军营——亟需标准化、轻量化的教材;武当武术自身要守正创新、迭代发展,必须破解传统套路难学难记、普及门槛高的问题;武当武术要走向国门、走向世界,更需要一套便于传播、易于接受的核心范式。

正是在这样的背景下,武当太极拳九势历时打磨,应运而生。

杨群力总结说:“武当太极拳九势共有三大特点:一是普适性强,不受年龄、性别、场地限制,室内户外、方寸之间皆可练习,适配全人群;二是简而不浅,全套仅九式,却完整承载太极阴阳之理,内含太极八法五步核心技术,道韵拳理、文化内涵一以贯之;三是高效便捷,完整演练一遍约三分钟,省时高效、易于坚持。”

“通过首个‘国际太极拳日’向全球推广武当太极拳九势,意义远大于套路本身。”杨群力说,“它不仅是一套拳法,更是一扇窗口、一座桥梁,让世界看见中国传统武术的当代活力,让太极养生惠及更多民众,让文化交流以最温和、最贴近生活的方式落地生根。”

他特别强调守正创新的传承之道:“武当太极拳九势坚守武当武术本源,恪守太极核心法理,同时适配现代生活、服务全民健康、对接国际传播,以创新激活传统、以传承守护根脉。这正是守正创新、传承人类文明的生动实践。”

诚如杨群力所言:“我们愿与全球太极爱好者一道,共护非遗瑰宝、共传太极文脉、共促文明互鉴,让武当太极造福人类、享誉世界!”

太极之道,在天地之间,也在每一个起势收势的瞬间,悄然流淌,与世界共鸣。