

透过四个细微切口

解码你不知道的太极盛会

八百里武当,云海为卷,松风作吟,武当太极从来不是封存在道观的古老技艺,它承载天人合一的东方智慧,以刚柔相济的拳法跨越山海,成为不同肤色、不同地域人群安顿身心的修行。

2026年10月16日至21日,2026国际武当太极文化节、第九届世界太极拳健康大会将在十堰举行,第十三届中国旅游产业发展年会、《中国武术王中王》第三季将齐聚大岳武当。一节一会两赛,既是一场文武相融的时代之约,更承载着文脉武当、水源十堰的历史担当。

近三千名海内外选手奔赴于此,境外武者大多来自全球57个武当武术推广中心;武当太极拳九势将首次登上国际正式竞赛舞台;个人、对练、集体三类赛制次第登场。我们不从宏大叙事入笔,透过四个细微切口,读懂这场世界级太极盛会的文化力量。

■据十堰发布



2025 国际武当太极文化节开幕。(资料图片) 图/记者 全正



三大竞赛组别 读懂赛场上的太极美学

近三千名海内外武者齐聚十堰奥林匹克体育中心,赛事分设个人、对练、集体三大竞赛门类。竞技不是一味争强,而是以拳为媒,互鉴长短,各展流派风华。三类竞赛,各有其意趣,各有其评判的内核。

个人项目,见拳者本心。选手单人登场,独立完成拳术或器械套路。涵盖陈、杨、吴、武、孙各大传统流派拳械,普及竞赛套路、武当特色功法,亦包含本次新增的武当太极拳九势组别。赛事依照年龄、性别精细分组,裁判考量身法开合、节奏虚实、神韵气度,于一人一式之间,窥见习拳者日积月累的修为。

对练项目,见彼此呼应。分为双人、三人组合,含徒手对练、器械对练、徒手器械混编三类。这并

非擂台格斗搏击,而是一套编排完整的太极攻防套路。讲究进退相随、开合相应,考验搭档之间心神相通,招式流转连贯圆融,整套套路限时三分钟,于一来一往间演绎太极攻防的魅力。

集体项目,见和合气象。每支队伍不少于6人,不限年龄性别,分拳术、器械、拳械混编类别,武当太极拳九势同样设立集体赛道。评判不只看动作整齐划一,更看重队形编排创意、队伍整体精气神。来自海外推广中心的多支队伍将参与此项角逐,数十人拳势同出,进退齐整,最能彰显太极包容万象的磅礴气韵。

赛场之上,没有地域之分。海内与海外,传统与新编,各式拳法交相辉映,比武更比心,竞技亦交心。



不止于武 解码属于全人类的太极哲思

太极的内核,从来不止拳脚招式。一招一式背后,是道家道法自然的生命观,是中国人和而不同的处世哲学。一场节会,既是武学的赛场,更是文明互鉴的窗口。海内外武者、学者、爱好者相聚十堰,于招式之中感悟哲思,于对话之中消弭隔阂。

十堰借本次盛会聚天下目光,把赛事流量转化为城市发展动能。推动武术康养、山水文旅、文化文创协同共生,让优秀传统文化浸润城市肌理。从深山古观到世界赛场,从民间习练到专业竞技,武当太极正不断书写“世界的武当·人类的太极”的时代篇章。

金风拂大岳,松风候归人。

10月16日至21日,十堰奥林匹克体育中心,2026国际武当太极文化节、第九届世界太极拳健康大会将盛大启幕。

在这里,我们将看见五洲推广中心的武者跨海而来,共赴拳约;见证武当太极拳九势历史性亮相国际赛场;欣赏个人、对练、集体多组别精彩纷呈的太极演绎。

以拳会友,以武传情,以文聚力。诚邀四方宾朋相聚武当山下,观云海、赏拳韵,共见东方文脉跨越山海的璀璨荣光。



5亿人习练 武当太极何以风靡全球

武当山是太极文化的根脉故土,这份流淌于山水之间的武学智慧,早已走出重山,播撒向世界。如今,全球布局57个武当武术推广中心,辐射150余个国家和地区,培育海外学员300余万,带动超5亿人习练太极。这些机构并非简单的海外武馆,而是一条条联通中外的文化纽带,把武当的拳理与哲思,带给全世界的太极文化爱好者。

向外传播,从来不是单向的技艺输出,而是润物无声的双向奔赴。各海外推广中心立足本土,因材施教,面向当地少年、中年、长者开设系统化课程,拳法之外,亦捎去道家养生理念、东方审美意趣,悉心培育本土教练员,让武当武学真正落地

生根。每年,武当传承者远渡重洋赴海外授课;一批批海外“洋弟子”跨越山海,奔赴武当山,于金顶之下体悟拳中真意。线上云端共练、百城联动展演,城市地标下的太极快闪轮番上演,借海外传播矩阵,让武当拳韵被更多人看见。本届大会约500名境外参赛选手,正是由各大海外推广中心层层遴选而来,漂洋过海,来仙山赴这一场拳约。

这份火爆,看得见,也触得到。不少海外推广中心课程一席难求,研习者不分年龄国别,在一招一式之间触摸和合共生的东方智慧。武当太极,已然成为中外文明对话温润而有力的文化纽带。



首次入赛

武当九势藏着怎样的武学精髓

于本届盛会而言,最值得铭记的历史性突破,莫过于武当太极拳九势正式纳入世界太极拳健康大会官方竞赛项目。这标志着这套植根武当本土的拳法,完成了从大众健身展演到拥有标准化竞赛评判体系的跨越,填补武当原生拳法在国际专业赛事中的空白。

武当太极拳九势,由武当山特区武术局联合武汉体育学院,萃取武当三丰原式太极拳、太乙五行拳精髓整理创编。全套演练不过三分钟,招式简约中正,不尚繁复,老少咸宜,兼顾养生涵养与技击内核,故而能够在全球范围广为流传。

九势次第,一势一境:引气归元、怀抱阴阳、野马分鬃、揽雀尾、叶底摘桃、玉龙抖鳞、道人闫门、推山填海、正气长存。

起则引气归元,收则正气长存,九势流转之间,尽是阴阳消长、动静相生的道家义理。本届赛事专门设置武当太极拳九势个人、集体双赛道,海内外习练者既可单人尽展拳意,亦可组队同演气韵。与此同时,赛事开通段位免试通道,个人项目竞赛成绩可作为武术一至六段申报的技术免试依据,以赛促学,为武当武术传承筑牢规范化、体系化根基。

当一套源自仙山的短拳站上世界竞技舞台,既是拳法本身的迭代新生,亦是太极文化走向世界的重要一步。