

12月24日上午,在二七区兴华南街的陈正雷太极拳馆郑州绿城分馆里,身穿一身黑色练功服的郑冬霞正带领学员们沉浸于太极拳的精妙世界。金鸡独立、仙人指路、野马分鬃……只见她轻抬慢落,脚步缓移,举手投足间尽显行云流水之态,让观者不禁沉浸其中,感叹太极的独特魅力。

今年51岁的郑冬霞是这家太极拳馆的馆长兼总教练,同时也是陈氏太极拳非遗传承人、非遗保护协会太极拳专委会委员,多年来一心扑在陈氏太极拳的探索、传承与发展之路上。



郑冬霞在打太极

# 小拳馆 大传承 “太极之花”在郑州绽放

### 因“美”结缘,踏上传承之路

谈及最初接触太极拳的缘由,郑冬霞低头不好意思地笑了。“最初学习太极,其实仅仅是为了追求‘美’。”她坦率地说道。

出生于陈氏太极发源地焦作市温县,自幼便在浓厚的太极氛围中耳濡目染。“小时候在村里,我就是个普普通通的‘黑胖土’丫头,为了变美开始尝试学太极,期望通过运动瘦下来。”

“太极蕴含着动作美、意境美、流畅美,是一门认知自我的功夫。”郑冬霞介绍,打拳时,意、气、力三者交融渗透,每一个招式的虚无变化、攻防转换之间,都蕴含着以柔克刚的智慧。

长期的坚持练习,不仅让她练就了矫健的体魄和

自信的神态,更让她内心变得宁静平和。“我尝试着将太极文化融入日常生活的点点滴滴,慢慢发现,生活中处处都隐藏着太极的智慧。无论是面对个人情绪的起伏,还是人际关系、家庭琐事的纷扰,都能从太极文化中找到和谐共处的方法,我的心境变得愈发开阔。”郑冬霞说,太极拳法,不是传统意义上的“硬碰硬”对抗,而是讲究借力打力、“四两拨千斤”的技巧,这在工作、生活中都能给我们不少的启发。

“受益于太极,希望能让更多人感受到它的魅力。”怀着这份信念,郑冬霞离开家乡,踏上了传播太极文化的漫漫征途。

### 郑州授业,桃李满园

2016年,郑冬霞来到郑州,开设了陈家沟陈正雷太极拳馆郑州绿城分馆。转眼间9年过去了,在这期间,她辛勤耕耘,培养的学员过万人,不少国际友人慕名而来,跟她学习太极拳,领略中国传统文化的魅力。

在郑冬霞的悉心教导下,学

员们深切领略了太极文化的博大精深,而后带着这份收获奔赴各地,活跃在太极文化传播的前沿阵地。他们利用自己的所学所得,或组织太极公益活动,或在老年大学任教,抑或是参与各类文化交流活动,用实际行动展现太极文化的魅力与底蕴,让太

极之花在各地绽放。

为方便更多人学习,其间,郑冬霞录制了《陈氏太极拳老架一路》《陈氏太极单剑》等教学视频,被多家媒体拍摄并循环播放,其专业的教学能力和精湛技艺广受赞誉,成为众多太极拳爱好者学习的对象。

### 公益践行,续写文化传承

然而,郑冬霞并未就此止步。在专注日常教学工作的同时,她还大量的时间和精力投入到公益事业中,全力传播太极文化。她带领团队进社区、进机关开展公益教学活动。不仅在郑州本地,湖北、江苏、四川、广东等地都留下了她传播太极拳的足迹。

在她的拳馆内,多年来持续

性举办太极拳公益教学,周边居民和各地太极拳爱好者纷至沓来,每期参与人数多达七八十人。看到越来越多的人喜爱太极,因为太极而受益,郑冬霞满心欢喜,这也进一步坚定了要将太极文化传承下去、传播开来的决心。

郑冬霞感慨道:“如果说学习太极是一种自我修行与沉淀,

那么传授太极则是一分沉甸甸的责任与使命。”谈及未来的规划,郑冬霞说,将继续探索和完善课程体系,秉持全民“共享太极、共享健康”的理念,广泛宣传普及太极健身理念,进一步提升全民健身文化氛围,激发群众参与健身、追求健康的热情与意识。

记者 刘伟平 景静/文 马健/图

始创于1949年 毛泽东题写报头 我们一直在你身边

# 欢迎订阅2025年郑州晚报

订阅热线: 0371-67655399 0371-67655826



全年订阅价  
**468元/年**

