



刘宗楠：要让更多的人爱上太极拳

说到太极，不禁让人想到电视剧中的武当宗师张三丰，一手太极拳打得入神入化。而在现实生活中说起太极拳，则往往让人联想起公园里锻炼身体的老爷爷老奶奶。

9日，太极拳公益培训班开班仪式在市政府南门广场举行。哇，这位太极拳教练这么年轻，还是个小鲜肉呢，教得好太极？当台上出现其中一位太极拳教练时，底下的学员们纷纷产生这样的疑问。但当他完成一套太极拳的表演后，大家都改变了对这个小鲜肉教练的看法，拿出手机就录视频。

有认识这位教练的学员说：这个小伙子叫刘宗楠，今年22岁，来自河南，别看他才20出头，打太极已经成了他生活中必不可少的部分，他已经坚持练了十几年了。



小时候不爱读书，一年级便跟叔叔练习太极拳

初见刘宗楠，便能感觉到他的不寻常：留着板寸头，脚穿布鞋，身着藏青色的对襟唐装。谈吐间带着一股浓浓的河南味道。我家住在太极拳的发源地——河南省温县陈家沟附近。说起自己为何会打太极拳，刘宗楠说，因为自己从小生活这样的环境里，耳濡目染便爱上太极拳。

刘宗楠说，他的叔叔是一位太极拳高手，爸爸也是一位太极拳爱好者。刘宗楠从小便看着他们打太极拳。

刘宗楠小学一年级时，那年冬天，下着大雪。调皮的他总没做完作业就想跑出去玩，他的爸爸便对他说：既然你不想做作业，那我们来打太极拳，比试比试。

听到可以出去玩，刘宗楠欢呼雀跃地跟着父亲跑到院子里，丝毫感觉不到室外的寒冷。

这时，他的叔叔路过这里，看到刘宗楠手舞足蹈地舞着太极，就像跳舞一般。他走进院子，背靠墙上，膝盖成90度扎了马步。你能像我这样坚持一分钟吗？

这有什么难的。刘宗楠走过去，学着叔叔的样子扎起了马步。才过去30秒，他就双腿酸痛，坚持不下去了。

一点都不好玩，不练了不练了。练这个有什么用呢？刘宗楠嘴里嘀咕着。

你确定没有用吗？叔叔便叫他爸爸过去，用手去推自己。没想到，刘宗楠的父亲推了两把，叔叔纹丝不动。随后，叔叔一个用劲，他的父亲当即往后打了一个踉跄。刘宗楠看得目瞪口呆，当即说自己要学。

刘宗楠天生肢体协调，爆发力好，是学校短跑比赛的前二名。有这样的底子，在他学习太极拳进步很快。

每一次经历都会让你成长，好男儿志在四方，年轻时在外吃苦受罪是你以后成功的必经之路。父亲希望你把人品做好，把太极拳教好。

刘宗楠父亲 刘哲勇

太极拳是一门身心皆修的运动，既能强身健体又能修身养性。宗楠虽然年轻，但沉稳踏实。自古英雄出少年，希望他在弘扬太极文化的这条路上越走越宽。

朋友 孙洁芯

一直以为教太极拳老师都是老年人，认识宗楠以后才知道不是这样的。他既年轻又有真功夫，兢兢业业，我觉得这样的人非常难得。

学员 应炜杭

宗楠才20出头，但一点都不浮躁，给我们上课非常细心耐心，要为这样的小伙子点赞。

学员 应逸中

年轻时学过4年散打，获得过河南省60公斤级冠军

小学毕业后，刘宗楠的父亲送他到河南省体育学校训练学习。那时候年纪小，既然学武了，总想着学一些对抗性强的项目，于是就选了散打。刘宗楠说。

刚开始练时特别苦，每天都要一大早起来跑步，比赛时还受过很多伤。你看我的手掌，上面还有打断过留下的痕迹。刘宗楠指着手上一段疤痕说，当时，他第一次正式参加比赛，因为太紧张，在台下练得好好的动作一上场就变形了，结果打伤了手。

练散打的这几年受了很多伤，真的可以说是手断完就脚断，左脚断完右脚又断了。回忆起这段艰苦的经历，刘宗楠开

玩笑地说：每回动手术，妈妈和奶奶总是心疼得哭个不停，她们还劝我不要再练了。但我认为，练武是我自己选择的路，不管怎样都要走下去。正是凭着这样的毅力，刘宗楠获得了河南省散打竞标赛60公斤级第一名。

从省体育学校毕业后，在家人的建议下，刘宗楠再次选择回到陈家沟深造太极拳。天资聪颖、毅力过人的他很快引起太极拳泰斗陈炳大师的注意和喜爱，并收为入门弟子。在陈炳大师的悉心调教下，刘宗楠的太极拳技法日渐精进，深得陈氏太极的精髓。

爱上永康的风土人情，想让更多人了解太极文化

2015年，因为机缘巧合，刘宗楠到永康住了两个月。在这两个月里，他游览了永康的名胜古迹，古色古香的西津桥，险峻非凡的方岩山，给他留下了深刻的印象。

我很喜欢江南，喜欢江南的天气，喜欢江南的文化。我父亲也希望我来南方发展，他给我取名字时就用了——楠字。2016年年初，在家人的支持下，刘宗楠孤身一人再次来到我市，为弘扬国粹教

起了太极拳。

在刘宗楠看来，太极拳是一门武学，更是一门哲学，它不仅是走走架势，摆摆动作，更是包含了人生的许多道理。我想在永康，用我自己的拳和太极拳的理论知识，去让更多人懂得太极拳。太极拳是我国的国粹，我们要用传统文化，用太极拳来让更多人受益，让大家都有一个健康的身体。刘宗楠说。



记者 陈凯璐