

近日,在短视频平台,有位河南“女侠”异常活跃,在线教40万粉丝学太极。她练拳时一身白衣,动作优雅连贯,将太极拳刚柔并济的精髓演绎得淋漓尽致,被网友们称为“女版李连杰”。这位“女侠”名叫李灵慧,家乡在太极拳的发源地河南温县陈家沟,现为陈家沟太极拳的第十三代传承人。接受采访时,李灵慧告诉记者,她的初衷很简单,就是将太极拳与文旅相结合,让更多人看到太极拳,看到自己的家乡。

“女版李连杰” 在线教40万网友练太极



李灵慧(右)表演太极拳。



李灵慧打太极拳一气呵成。



李灵慧参加第九届世界传统武术锦标赛获奖。

四岁学习陈式太极拳 在比赛中收获功力或功法

在李灵慧拍摄的视频中,她穿着传统的白色或黑色太极服,宽松而流畅,黑发轻轻飘动在风中,背景是各地的景点。练拳时,她动作舒缓流畅,刚柔并济。每一次出拳,每一次踢腿,动作都优雅连贯,一气呵成。从去年十月开始专注于运营短视频至今,她已收获40多万粉丝。网友们称赞她将太极拳练出了“行云流水般的感觉”,配上背景音乐加卡点,整个场景宁静而和谐。因陈式太极拳刚柔并济,时常出现极具爆发力的动作,更有人将她称为“女版李连杰”。

李灵慧今年32岁,出生于太极拳的发源地——河南温县陈家沟。陈家沟的孩子幼年习武的比比皆是,李灵慧的外公家是习武世家,在这样的环境下耳濡目染,用她的话说就是“在门里出身”。

她的母亲陈春爱是陈家沟最早一批做对外传播太极拳的拳师,也是李灵慧的启蒙师傅。李灵慧四岁开始学习陈式太极拳。小孩子天性贪玩,李灵慧说那时候也会偷懒,为此没少挨批。母亲让她作为师姐要起到表率作用,对其教导异常严格,李灵慧有时还偷偷抹眼泪。

寒来暑往,在东沟河边历代拳师练功悟道的古拳场,李灵慧度过了童年和少年时光。除了练拳,李灵慧从小就开始打比赛,从县级、市级到省级、国家级,她和师兄弟们一路较劲,拿下了不同的奖项。在2023年8月举行的第九届世界传统武术锦标赛中,李灵慧一举夺得

两枚金牌,该赛事是传统武术规格最高的国际赛事。李灵慧总结,她的成长之路就是“不断地在比赛中一点点去收获功力或功法,然后增加自信,一步步走到现在”。

作为陈家沟太极拳的第十三代传承人,如今,李灵慧已是陈春爱陈式太极拳协会的副主席,肩负着弘扬这一传统武术的重任。

拜年视频让其“出圈” “学院派”拳师转战网络

2011年7月10日,太极网发布一条消息:“陈式太极拳正宗传人陈春爱老师的爱女李灵慧,收到了北京体育大学武术学院的录取通知书。”在大学里,李灵慧学的是传统武术专业。毕业后她成为洛阳理工学院的一名老师,专门教授太极拳。不过,在2022年,李灵慧辞去了教师职位,回到家乡陈家沟,接过了母亲传给她的家族事业。

谈起辞职回乡,李灵慧说那是源于一次偶然的短视频走红契机。2022年2月,李灵慧率领家中亲友、子弟10余人,在陈家沟著名景点“杨露禅拳学处”集体表演了几式刚猛拳法,发布了一条题为“陈家沟拜年”的抖音短视频,在网上被广泛传播。这让李灵慧看到了短视频传播太极文化的优势。

李灵慧告诉记者,此前她在学校时也尝试过线上教学,发现加上一些趣味性的教学内容,年轻人也挺喜欢太极拳的,这也是她下定决心回到家乡的原因之一,“如果我们陈家沟能通过我的这种



小时候的李灵慧在学习太极拳。



李灵慧的一条拜年视频走红。

摸索太极和文旅融合模式 让更多人看到自己的家乡

随着短视频线上爆火,粉丝增多,李灵慧与粉丝的互动也多了起来,很多人慕名来到陈家沟。

“有一个空姐,要参加一个比赛,需要视频进行才艺展示,因为是我的粉丝,就选择了太极拳。她从来没有接触过太极拳,从外地跑到陈家沟来找我,跟着我练了一天的时间。我帮她编创了动作,对方学过舞蹈,模仿起来也有模有样的,拍摄剪辑后竟然很惊艳。”李灵慧说,后来听说视频还获了奖。不过,李灵慧表示,如果是学习太极拳,还是要长期坚持,从基本功开始练习。

李灵慧告诉记者,今年上半年,还有一个深圳的粉丝暑假时特意将自己的儿子送来学习太极拳。“他是一名作家,此前曾沿着太行山脉从山西走到洛阳,因为关注我的视频,将最后的落脚点定在了陈家沟。”李灵慧说,当时她带着这个粉丝参观了附近的景点,看到了最真实的乡土人情,后来对方回去后到暑假就将儿子送来学太极拳了。“孩子十一二岁,平时生活在城市,跟着我学了20天,回去后家长反馈说,孩子不但身体好了,而且做事学习上也变得有毅力了。”

随着线上影响力的扩大,外地的武术协会看到后,会邀请李灵慧到当地指导教学。李灵慧告诉记者,今年暑假,她就接到江苏江阴方圆武术协会的邀请,在当地进行太极拳交流学习,还对学员进行动作指导。她介绍,现在的太极拳教学走的是线上线下相结合的路子,“线上主要起到传播和传递的作用,让更多的人知道陈家沟的太极;线下开办培训班,学得更系统更扎实。”

李灵慧说,慢慢地,她也摸索了一套将太极和文旅相融合的模式。她四处取景,不仅在陈家沟的古迹景点,云台山、老君山、西子湖畔、北京故宫和天坛,都留下她混元守正的身影,“到标志性的地方去打卡,以景区为背景,加上太极拳的演练,更加扩大了传播的人群,比如说喜欢旅行的这些人。”

如果有人来到陈家沟,李灵慧觉得边学拳边旅游是非常舒适的状态,“我们推广的也是研学的形式,学习太极拳强身健体的同时,也把家乡的特产和家乡的旅游景点推广出去,带动当地经济发展,这就是我的初衷。”她说,以后还要继续挖掘中国传统文化与艺术,为乡村文旅产业打造一张靓丽的太极名片。