



印江印象——

## 灵动太极 多彩长卷

魏红敏 文/图



印江土家族苗族自治县是中国书法之乡、中国名茶之乡、中国长寿之乡。这里有一群人以太极的韵律，勾勒出文化与生活的和谐画卷，演绎着康养生活的美好。

清晨，晨曦微露，新寨镇团山村在云雾间若隐若现。62岁的杨宗英，带着拳友们在茶树间练起太极。一招一式，与茶叶的律动同步，与上天池的碧波共舞。

走出茶园，茶馆里的方朝卫，既是太极拳习练者，又是茶艺爱好者。她擎拳迎茶香，行云流水般提壶三注，让茶香在太极的节奏里，悠然飘散。

印江的文化传承，不仅体现在茶与太极之间，书法同样在这里散发着独特魅力。在峨岭街道黔溪

村阳坡组，清朝书法家严寅亮的族亲挥毫泼墨，于方寸间展现万千气象。小武者康瑞芮驻足一旁，观书法之章法，悟太极之刚柔，在书法与太极的碰撞中，体悟文化的深层脉络。

在印江，太极的韵味还融入到了传统技艺之中。白酒酿造，便是一场与太极融合的艺术。酿酒师们温火慢蒸，在动静相宜间唤醒谷物的精华，恰似太极在刚柔相济中达成平衡。岁月沉淀的醇香，犹如拳法在日复一日的练习中，臻至化境。

移步木黄镇亚盘林，修竹摇曳，清脆的鸟鸣与竹叶的沙声相互交织。太极习练者身姿稳健灵动，为这片静谧之地增添了盎然

生机。

离开亚盘林，来到杨柳镇杨家寨村的银杏树下，绿叶成荫，习练者起式意守宁神，感悟岁月的宁静与太极的平和。

小溪边，水波潋滟，舞剑人展势，刚柔并济。稻田中，谷浪翻滚，练拳者聚力，虚实相生。春风里，绵绵太极，自成景致。

在印江，300余名太极习练者跨越年龄界限，最大的有93岁，最小的仅6岁。老中青幼齐聚，他们一招一式传承文化，一呼一吸体悟太极韵味，深深沉醉于太极刚柔并济的独特魅力之中，让太极文化在印江这片土地上绽放出别样光彩。

