

“一带一路”视阈下太极拳发展现状探析

杜治宏

兰州理工大学体育教学研究部, 甘肃 兰州 730050

摘要:在今天,任何一个民族的优秀文化遗产,都已经成为全人类的共同财富。“一带一路”国家战略的提出,为传承太极拳背后的民族文化和民族精神提供了重要保障。太极者,无极而生,阴阳之母也。作为中华优秀传统文化的太极拳,为“一带一路”的不断推进,发挥着自身的作用,作为文化交流的先行者,太极拳吸引着全世界爱好者的目光,其包含的保健功效,更是被国内外学者大量研究。通过文献资料的广泛收集和查找,对太极拳发展过程中的积极影响和消极影响进行全面的梳理。认为:太极拳在发展的过程中取得了骄人的成绩,同时也存在着许多值得思考的地方。建议:(1)依靠“一带一路”国家战略,积极的将太极拳进行对外传播。(2)通过太极拳近些年的发展,得出太极拳研究应该回归太极拳本身的技击与文化来谋求国际化。(3)孔子学院的广泛开展,有利于太极拳走出去,应该加大对太极拳人才的培养和输送(4)大型太极拳赛事的不断举办,推动了太极拳良性发展。

关键词:“一带一路” 太极拳 发展

中图分类号:G85 **文献标识码:**A **文章编号:**2096—1839(2021)3—0078—05

DOI:10.13293/j.cnki.wskx.008868

丝绸之路是起始于中国,连接亚洲、非洲和欧洲的古代路上商业贸易路线。从运输方式上分为陆上丝绸之路和海上丝绸之路。文化交流更是作为丝绸之路上各个国家联系的亮点,为各个国家传播本民族文化扮演了先行者的角色。在2013的秋天,随着国家主席习近平访问两个亚洲国家期间,“一带一路”国家战略被正式提出,全面发展的标志是国家发改委在2015年博鳌论坛上出台的文件。“一带一路”国家战略包括“五通”,分别是:政策沟通、设施联通、贸易畅通、资金融通、民心相通,旨在加强国际间交流合作,倡导建立“人类命运共同体”,使得人文交流更加广泛深入,不同文明互鉴共荣,各国人民相知相交、和平友好。^[1]人文交流作为“民心相通”的重要纽带,为“一带一路”国家战略的深入发展提供了基本保证。这对于我国文化软实力,文化自信的提升都是非常重要的契机。2019年《体育强国建设纲要》中指出:传承中华传统体育文化,加强优秀民族体育等的保护、推广和创新,开展传统体育类非物质文化遗产展示展演活动,推动传统体育类非物质文化遗产进校园。积极参与政府间人文交流活动,扎实推进“一带一路”

等多边合作框架下的体育交流活动。实施中华武术“走出去”战略。通过孔子学院等平台,推动中国传统体育项目的国际化发展。“一带一路”国家战略与《体育强国建设纲要》中都强调了人文交流的重要性,为太极拳的良性发展提供了政策支持。太极拳是我国传统文化中奇异芬芳的瑰宝,蕴含着我国深厚的文化底蕴,是中华优秀传统文化的象征,加强太极拳的交流与传播,不仅是对武术自身的发展,还是对中国传统文化的繁荣,对国家文化软实力的建设和对全人类健康的促进都发挥着极其重要的作用。

1 太极拳的发展

1.1 历史上的太极拳

中国是世界上拥有最悠久的历史与文明的古国之一。我们的历史与文明经历了人类史上罕见的未曾中断的延续发展,有着鲜明的传承性。^{[2][6]}太极拳是中国固有的一种健身养身拳术,经过长期的演变,形成了许多流派,流传最广的有陈式、杨式、武式、吴式、孙式等派别。史料记载,太极拳是创造于明末清初,至今已有近三百多年的历史。^[3]新中国成立后,在党和国家的号召下,原国家体委为了更好的推广和普及

作者简介:杜治宏(1995~),男,硕士。研究方向:体育人文社会学。

太极拳，以杨澄甫定型架为基础，陆续简化整理，创编一系列太极拳。

1.2 太极拳运动与功法特点

《系辞》上讲：“一生二、二生三、三生万物。”而太极拳运动正是遵循“系辞”自然规律而演变。一日即有一日功，一日不练十日空。功是来于日积月累，长期锻炼即可受益。身法中正，舒展大方，圆活紧凑，松静自然。由静到动，由动到静，循环往复，速度均匀，虚实分明，整体套路从始至终一气呵成。形神一致，上下相随，连绵不断，运劲如抽丝。沉而不僵，清而不浮。外动如行云流水，内动气行身躯无微不至。功法特点：一动无有不动，一静无有不静，动中求静，以静御力。处处有阴阳。用意不用力，以意行气，以气运身。沾黏连随，不丢不顶，以松入柔，运柔成刚，以静制动，以柔克刚。^[4]人不知我，我独知人。彼不动己不动，彼微动己先动。后发制人。形断意不断。引进落空，四两拨千斤，借力打人。每一动以圆为理，公转与自转，环环相扣。蓄劲如张弓，发劲似放箭。气势贵在腾挪闪战。^[5]“有意无意是真意”的太极拳，迈步如猫行，如履薄冰。正是如此的特点，使得轻灵、缓慢、柔和的太极拳在所有运动项目中脱颖而出，其保健功效也是在平静的状态下慢慢习练才可以达成，正所谓太极十年不出门。

2 太极拳的影响

太极拳注重“气”的思想，在实践过程中要求精、气、神的配合，重内在，认为太极拳的功架和招式是气的运动，以气发力，气可以渗透到每个攻防技术之中，所以也无需力的概念，更无需去认识太极拳是人体的机械运动。明确气的空间位置及位移等力学知识，结果导致太极拳只是产生了感应式的哲学理论，不求知性，又不能说明现象的具体规律，而笼统地把功法归纳为“外练筋骨皮，内练一口气。”^[6]今天，太极拳已成为我国盛行的一种拳术，为增进人民健康作出了巨大的贡献，并逐步引起国际体育界和医学界的重视。

2.1 太极拳发展对世界的积极影响

习练太极拳不仅在国内盛行，还跨出国门，超过150多个国家和地区，成为世界上参与人数最多、最受人们喜爱的武术运动和健身活动项目。据不完全统计，全世界习练太极拳的人数已达3亿之多，是世界上参与人数最多的运动，讲究刚柔并济、顺势而为，练习太极拳既能强身健体，也能激发人的潜能。现如今，在“一带一路”国家战略下，作为“人类共同财富”的太极拳已成为促进东西方文化交流的重要桥梁和纽带，在弘扬中国传统文化、提高全人类生活质量等方面，发挥着积极而又重要的作用。

2.1.1 太极拳在日本的发展

社会的迅速发展和工业化水平的不断提高，降低了日本大众的幸福生活指数，高压环境下导致了大众越来越多的问题的出现。研究表明，松静的身体状态更

有利于缓解人们的压力，而太极拳的保健理念符合日本民众的现实需要。日本高层领导人积极参与到推广太极拳的活动当中，随着50年代松村谦三先生访华就向周恩来总理表示想要学习太极拳，然后日本太极拳协会在古井喜实先生的积极推动下成立。在1978年三宅正一访华时，邓小平同志给日本太极拳爱好者题写了“太极拳好”四个字作为纪念。1987年日本武术太极拳联盟在东京成立。时至今日，日本太极拳习练者已经多达千万，太极拳在日本仍在不断发展壮大。^[7]

2.1.2 太极拳在美国等国家的发展

随着美国民众生活水平的不断提高，诸多社会问题凸显了出来，例如人口老龄化，由于美国政府的高度关注和积极倡导，使得太极拳在美国得到了推广。第二次世界大战之后的婴儿潮，使得65岁以上的美国老年人将增涨到8000万，由于美国政府对于老年人医疗保险的投入开支十分巨大，美国政府认识到必须找到一种行之有效的途径来缓解巨大的开支，通过美国政府多次进行电视转播关于太极拳的视频，美国民众被刚柔相济的太极拳所吸引，使得太极拳在美国迅速发展起来。另外，在加拿大、澳大利亚、等国也广泛开展。

2.2 太极拳发展对我国的积极影响

进入新时代以来，随着人民生活水平的不断提高，人们开始对健康的需求增加，“拳打卧牛之地”的太极拳吸引着人们，对于性别，年龄甚至体质都没有特殊要求的太极拳深受着广大民众的喜爱，适合大众的参与。对于老年人，尤其是体弱多病的老年人，太极拳益寿延年的保健功效通过习练会得以实现；对于年轻人，太极拳强身健体，静心松沉的优势更是时尚运动中的不二选择。

一切事物总是随着时间、地点和条件的不同而变化着。益寿延年不老春的提出^[8]是太极拳开始从技击转向保健的启蒙思想。太极拳博采众长，结合了我国古代的导引养生术、经络学说、道家的《黄庭经》及戚继光的《拳经》，其预防和治疗疾病的保健功效使得大众喜爱上了太极拳。大量的研究表明，习练太极拳对人体的主要系统都有很好的调节作用。常年习练太极拳，可以有效的防治疾病。其运动强度和运动负荷较为适中，练习后不易出现代谢机能的激烈变化，所以，人们练习一两遍太极拳之后，会感到身上微微出汗，但一般不会出现气喘等现象，能给人以练拳之后轻松愉快的感觉，适合于不同体质和不同年龄的人群，特别是体弱及慢性病患者，尤其适合老年人健身锻炼。不少学者对此进行了或深或浅的研究并有所收获，例如：吕晓标等^[9]研究表明，太极拳锻炼者在认知能力，平均反应时、协调能力、注意力和表象能力方面明显有所提升。陈青萍^[10]在研究中表明，老年人出现的抑郁、紧张、焦虑等心理症状通过平静的太极拳运动能够缓解。刘静^[11]在研究中表明，太极拳锻

炼可以改善参与者的情绪,使心境向积极的方向转变,提高参与者的幸福度,并能够维持长期效应。周成林等^[12]在研究中指出:太极拳锻炼可以帮助老年人提高身体舒适感,摆脱一些无意义的想法与不良的冲动行为,缓解与人交往不必要的消极想法及不自信等心理状况。对提高老年人生活乐趣,缓解抑郁的情绪及过度紧张的精神,促使其热心投入社会及乐于与人交流,以积极的思维思考问题,面对社会等方面有一定的促进作用。

陈新富等^[13]在研究中指出,太极拳运动能有效降低参与者的焦虑水平;使参与者的心境向积极的方向转变;有助于调节参与者的精神面貌和提升心理生活品质。

2.3 太极拳的宣传

在2006年出版的《武术传播引论》中,郭玉成教授在“武术传播个案研究”这一章节中提到:太极拳是最好的传播项目,可以使武术项目得到广泛的传播。

^[14]费孝通先生曾经讲过“各美其美,美人之美,美美与共,天下大同”,这与太极拳中所包含的阴阳,平衡不谋而合,太极拳在国家交往,文化传播,民众交流等方面都做出了积极的贡献。早在1974年,中国武术代表团第一次访问美国期间,集体太极拳就已经进行了表演;在2011年8月18日,以“和平,友谊,健康”为主题的武术、太极专场表演在联合国纽约总部会议大厅举行,为了推广和普及健康的太极拳,轰动了美国和世界,表明中华传统文化在全球的影响力与日俱增;在2017年9月10日,以“和谐、健康、共享”为主题的武术、太极表演活动,在有着“世界的十字路口”之称的纽约时报广场上进行,参加活动的不仅有曾在国内外武术大赛赛场上斩获冠亚军的25名优秀武术运动员,也有前太极拳世界冠军陈思坦、高佳敏、陈氏太极拳第十九世传人朱天才等太极拳代表性人物,还有来自美国本土的众多武术爱好者。他们在广场上集体展示了新创编的,以太极拳经典技法——“八法”“五步”“十三式”为内容的太极拳等经典武术套路。精彩的表演不仅向全世界展示了中国武术、太极拳文化的风采,也带动了中国与世界之间的文化交流与合作,也是“一带一路”国家战略中的民心相通的生动体现。作为武术形象大使的李连杰认为,太极可作为中国武术的代表向世界推广,因为练习太极不仅能强身健体,同时太极本身也蕴含丰富的哲学思想,如阴阳,天地,动静相互平衡、相互转换,这些哲学思想正是其优秀传统文化的魅力所在,也让人明白“武术就是要让人更健康、更快乐”。通过太极拳传承人,武术世界冠军及武术明星的大力宣传和推广,将使太极拳在“一带一路”国家战略中发挥更加积极的文化交流与传播的作用,使太极拳在新时代绽放更加耀眼的光彩。

2.4 太极拳的比赛

太极拳的五大流派中,在陈式太极拳的发源地,中国焦作国际太极拳交流大赛开始于1992年,迄今为止已经成功举办了九届比赛,并即将在九月份进行第十届比赛,是目前国际公认度最高的太极拳赛事,对推动太极拳和太极文化的发掘传承、弘扬创新,推动太极拳和太极文化走向世界、打造国家名片有十分重要的意义;在杨式和武式太极拳的发源地,中国邯郸国际太极拳运动大会从1991首次举办,至今已经举办了十四届,是全国连续举办届次最多、时间跨度最长的一个太极拳盛会,是具有国际影响力的品牌赛事,为太极拳的推广普及和国际传播起到了非常重要的作用;世界太极拳健康大会开始于2001年,截止到2018年举办了八届,目的在于弘扬中华民族优秀传统文化,宣传、推广和普及太极拳这一科学健康的体育健身运动;自2004年开始的世界传统武术锦标赛是传统武术规格最高的国际赛事。其中传统项目中就包含了各式太极拳,对于太极拳的发展也是促进的机会;世界太极拳锦标赛是由国际武术联合会主办,自2014年首届比赛,目前已举办三届比赛,创办太极拳单项世界锦标赛是国际武术联合会为了将太极拳这个中国古老的传统武术项目用现代的方式表达出来而做出的重要决定。由此可见,世界太极拳锦标赛的新变化也是为了适应太极拳全球化传播和发展,让全世界看到中国武术的伟大魅力,真正意义上达到普及和传播。^[15]总而言之,通过众多的比赛不难看出,太极拳吸引着全世界的目光,在一呼一吸,一动一静,一刚一柔,一快一慢中感受着和谐带来的美好,“一带一路”国家战略为太极拳的发展提供了前所未有的便利,使太极拳能够作为中华优秀传统文化传播到全球各地。

2.5 太极拳发展的消极影响

2.5.1 竞技武术对传统武术的强大冲击

在今天,出现了现代武术越来越花哨,“转基因”的武术越来越多,把武术体操化,甚至舞蹈化,脱离了武术的异类动作,把追求比赛成绩成为唯一的目标。什么是真正的武术?让习练的人懂得武术不是“术”而是“道”。传授武术,不仅是技术,更是武术背后的中华民族优秀的传统文化和民族精神,因此,武术需要注入文化。对于武术中推广参与人数最多的太极拳也是如此,太极拳不仅有一个源远流长的历史,而且始终都保持着原有的文化身份和搏击特征,失去了踢、打、拿、跌的搏击特征和实践功能,就失去了传统武术文化的根基;失去了师傅带徒弟的传承方式,就失去了传统武术的格斗本真,如此便是背离了武术精神的初衷。我们应该做的就是承袭古法,把它完整地传下去,把它作为一个真正的文化遗产来对待,一旦脱离古法,它就不是武术。

2.5.2 只见其表,不见其里

“一带一路”国家战略中,民心相通是以文化交流作为各个国家深入了解彼此的先行者,太极拳作为

中华优秀传统文化，应该以崭新的面貌出现在世人眼前，太极拳所包涵的阴阳学说强调人与自然的和谐统一。随着孔子学院在海外的广泛开办，太极拳的培训成为了我国优秀传统文化输出的重点。目前来看，我国派送孔子学院的太极拳培训老师，大多是体育院校武术专业的大学生，由于对所在国家的语言的欠缺，导致了太极拳发展的局限性，只重其技，不重其术成为现在太极拳培训的普遍现象，拥有近600年历史的太极拳，不仅仅是套路技术，更是背后更深层次的中华文化和中国精神。在互联网高速发展的今天，全世界的太极拳爱好者通过手机等数字媒体，就可以学习到“太极拳”，这不是真正意义上的太极拳，太极拳发展不应该仅仅是为了花哨的表演，还应该让太极拳爱好者对太极拳的文化背景有所认识以及套路中每个动作的攻防技击涵义，这就需要国家对培训老师进行全方位的培训，尤其是语言方面，语言的差异性会导致太极拳爱好者对于太极拳动作的错误理解，从而导致太极拳运动损伤。

2.5.3 高校大学生参与的积极性较低

广大高校大学生有义务和责任为推动太极拳发展和传承优秀的中国传统文化贡献自己的力量。^[16]我国太极拳习练人群以中老年人为主。

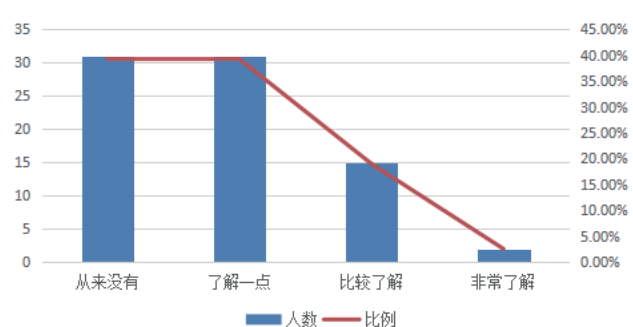


图1 2019年兰州理工大学运动会太极拳比赛

大多数高校大学生对于太极拳的认识和理解有所偏差，总还是认为太极拳是老年人习练的拳术。殊不知，太极拳老少皆宜，刚柔相济，动静结合，尤其对高校大学生性格的磨砺有所好处。以陈式太极拳二路炮捶为例，套路中“窜蹦跳跃，腾挪闪战”的动作，具有快、刚、跃的特色，在运动时不断旋腰转脊，旋腕转膀和旋踝转膝，由于动作速度快，爆发力强，非常适合高校大学生的练习。^[17]

3 策略

针对太极拳发展中的弊端，提出以下想法，希望能够为大家提供思路：（1）“一带一路”国家战略下，太极拳发展面临着机遇与挑战，现如今太极拳发展及传播以套路技术为主应该向注重中华优秀传统文化内涵转变。（2）太极拳发展应该“正本清源”，回归太极拳本身，提高文化自觉和文化自信，凸显时代性和人文性，走向世界并寻回武术本真的高层次境界。（3）加大太极拳研究的投入力度，仔细归纳和整理前辈留下的太极拳书籍和理论，多层次、多角度证明太

极拳的实用价值。（4）加强对孔子学院太极拳传播者的语言、太极拳套路及理论、中华优秀传统文化的培训，以更好地服务于“一带一路”国家战略。（5）积极举办有影响力的大型太极拳赛事，向国外优秀的体育赛事借鉴经验，不断探索和完善太极拳比赛，以推动太极拳未来更好的发展。（6）太极拳的传授不仅仅是技术，更是太极拳背后的民族文化和民族精神。太极拳爱好者应该积极主动的加入到课程学习中，在线下学习时，要紧跟太极拳传播者的思路和方法，能够熟练的掌握一套太极拳套路；在线上学习时，要做到自我监督和管理，认真的学习观看太极拳传播者所要求的教学视频及太极拳理论及文化，深入理解太极拳的概念、文化内涵等。

4 结语

民心相通的基础在于文化交流，中华文化源远流长，太极拳作为中华民族优秀的传统文化中的瑰宝，所提倡的“和谐自然”观念与“一带一路国家战略原则一致，有利于太极拳的发展。在延年益寿，强身健体优势下的太极拳，在新时代焕发出勃勃生机，凸显了太极拳的独特魅力，日益成为全世界人民喜爱的运动项目，在“一带一路”国家战略下，太极拳发展必将进入快车道。太极拳讲究“形神合一”，“意到拳到”这意味着意念在太极拳搏击中的主导作用。它以意领气，以气催力，意气合一。做到“凝神敛气”即意念高度集中，近观内视，丹田蓄力。同时，我们要了解意与象之间的辩证关系，以及对太极拳的深刻影响。指出从文化的视角来认识太极拳之技与太极拳哲理之道的作与用、表与内关系中，讨论“圆”的形态，以意搏击，符号与形式等并构建了太极拳的意象理论，领悟太极拳意象的多元变化和发展趋势。

参考文献：

- [1] 邓娜. 浅析“一带一路”文化的意义[J]. 大庆社会科学, 2018(01): 108-110.
- [2] 李重中, 谢谨. 寻求中国武术发展的突破点[J]. 体育文化导刊, 2002(05): 50-51.
- [3] 蔡仲林, 周之华. 武术[M]. 北京: 高等教育出版社, 2016.
- [4] 乔振兴. 传统杨式太极拳械论述[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2012.
- [5] 唐豪, 顾留馨. 太极拳研究[M]. 北京: 人民体育出版社, 2013.
- [6] 张长念. 北京市城市社区太极拳练习者及其活动现状调查与分析[D]. 北京: 北京体育大学, 2007.
- [7] 金春霞. 论太极拳在建构和谐社会中的作用[D]. 北京: 北京体育大学, 2007.
- [8] 吕晓标, 卫志强, 张楠楠. 太极拳对中老年人心理健康状况影响的实验研究[J]. 中国体育科技, 2006(05): 112-115.

(下转第85页)

[9] 曹春宇. 风中少林: 中华武术振兴与繁荣的典范 [J]. 搏击·武术科学, 2016(1):15-16.

[10] 唐英. 消费社会视域中的审美消费与产品消费——以广告为例 [J]. 当代传播, 2010(4):86-88.

On the Communication Effect of Wushu Film and Television under the Background of the New Era

Yangchen Guo Dianxiang

(Shenyang Normal University, Shenyang Liaoning 110034, China)

Abstract: In this paper, through literature review, logical analysis, participatory observation, content analysis, based on the interpretation of the effect of Kung Fu stars, this paper studies the role of Kung Fu stars in the development of Wushu communication. Taking Bruce Lee, Jet Li, Jackie Chan, yen Zidan and Wu Jing as successful cases, this paper puts forward that kung fu star effect can spread Wushu culture, popularize Wushu and expand Wushu Industry. In order to apply kung fu star effect to the spread of Wushu, we should explore Kung Fu stars, promote the public's awareness of Wushu with the effect of Kung Fu stars, shape the positive image of Kungfu stars, and extensively excavate the grass-roots Kung Fu stars. At the same time, we should also be vigilant against the negative effects of Wushu in the film and television, such as false propaganda, the spread of violence and so on. We should continue to excavate Kung Fu stars through the channels of film and television, make Chinese people face up to the national traditional sports culture, promote the protection and development of traditional culture, let Wushu become the name card of national traditional sports culture, and show new vitality and vitality in the new era.

Keywords: The film and television Wushu Facilitation spread

(上接第 81 页)

[9] 陈青萍. 老年人参加身体运动训练的心理学意义 [J]. 体育科学, 2003(05): 137-140.

[10] 刘静. 太极拳健身理论论绎 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2008.

[11] 周成林, 于晶, 谢虹. 不同身体锻炼方式对老年人心理效益的实验研究 [J]. 天津体育学院学报, 2003(01): 53-55.

[12] 陈新富, 刘静, 邱丕相. 太极拳运动对中老年女性心理健康的影响 [J]. 上海体育学院学报, 2005, 29(05):

79-82.

[13] 郭玉成. 武术传播引论 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2006.

[14] 郑小康. 从世界太极拳锦标赛看太极拳的全球化发展 [D]. 成都: 成都体育学院, 2017.

[15] 胡铮. 中国优秀传统文化融入大学生思想政治教育研究 [D]. 济南: 济南大学, 2017.

[16] 顾留馨, 沈家桢. 陈式太极拳 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2015.

An Analysis of the Development Status of Taijiquan on the Silk Road

Du Zhihong

(Department of Physical Education Teaching Research, Lanzhou University of Technology, Lanzhou Gansu 730050, China)

Abstract: Today, the outstanding cultural heritage of any nation has become the common wealth of all mankind. The national strategy of "One Belt One Road" provides an important guarantee for inheriting the national culture and spirit behind Tai Chi. Tai Chi is born without extreme, the mother of yin and yang. As the excellent traditional Chinese culture of Tai Chi, it plays its own role in the continuous advancement of the "Belt and Road". As a pioneer of cultural exchanges, Tai Chi has attracted the attention of fans all over the world. Its health benefits are even more popular. A large number of domestic and foreign scholars have studied. Through the extensive collection and search of literature, the positive and negative influences in the development of Taijiquan are comprehensively sorted out. I think: Taijiquan has achieved remarkable results in the development process, and there are also many things worth thinking about. Suggestions: (1) Rely on the national strategy of "One Belt One Road" and actively spread Tai Chi to the outside world. (2) Through the development of Taijiquan in recent years, it is concluded that the study of Taijiquan should return to its own martial arts and culture to seek internationalization. (3) The extensive development of Confucius Institutes is conducive to Taijiquan's going global, and the training and delivery of Taijiquan talents should be increased. (4) The continuous holding of large-scale Taijiquan competitions has promoted the healthy development of Taijiquan.

Keywords: The Belt and Road Taijiquan Development Status Quo Analysis