

武术太极拳的运动美学研究

符忠生

海南科技职业大学, 中国·海南 海口 571126

【摘要】武术太极拳是中国传统文化的瑰宝,体现着深厚的文化底蕴,形象优美,技艺精妙,是我国古代强身健体的运动之一,符合我国传统中医学的养生原理,具有中华优秀传统文化的美学特征。因此,本文主要研究武术太极拳的运动美学。

【关键词】武术太极拳; 运动美学; 美学特征

Martial arts Taijiquan's Sports Aesthetics Research

Fu Zhongsheng

Hainan University of Science and Technology, China Hainan Haikou 571126

[Abstract] Martial arts Taijiquan is the treasure of traditional Chinese culture, which reflects the deep cultural heritage, beautiful image, and exquisite skills. It is one of the movements of ancient and fit in ancient my country. It is in line with the health principle of traditional Chinese medicine in my country. Cultural aesthetic characteristics. Therefore, this article mainly studies the aesthetics of martial arts Taijiquan.

[Keywords] martial arts Taijiquan; sports aesthetics; aesthetic characteristics

武术太极拳受中华优秀传统文化影响较大,凝聚着中国传统的哲学智慧。在新形势下,社会大众开始对武术太极拳进行深入挖掘和研究,了解武术太极拳的美学特征,武术太极拳具有刚柔并济的特点,在音乐的配合下结合太极拳的优美动作,能够增加太极拳的运动美感,人们在进行太极拳鉴赏时,会发出称赞和赞美。因此,要加强对武术太极拳的运动美学研究。

1 武术太极拳的简介

1.1 武术太极拳的传统特征

武术太极拳蕴含着中华优秀传统文化的美学特征,体现了中华优秀传统文化的内在特点,中华优秀传统文化讲究源远流长、一脉相承。武术太极拳从古到今不断继承和发展,并且在发展的过程中逐渐呈现出美学特征。武术太极拳是中华古代文化的瑰宝,是中华民族的祖先用来强身健体,进行锻炼,磨练意志的体育运动之一,体现着中华文化文武合一的特点。

1.2 传统武术太极拳运动的发展现状

我国的武术太极拳运动拥有十分悠久的历史,经过许多朝代的变迁,经历了社会的动荡,武术太极拳运动的各种细节,各种招式随着社会的发展不断演变。在近代,随着全球化的深入发展,我国传统武术太极拳运动受到西方体育运动的冲击,在我国发展状况趋于停滞。但在新形势下,随着中华优秀传统文化保护运动的盛行,以及人们更加重视身体健康以及精神活动,审美情趣的不断提高,武术太极拳运动得到了发展,人们认识到了武术太极拳运动的价值,不仅在中老年人群得到了推广,许多高校还开设了武术太极拳的培训课程,使得我国的武术太极拳不断得到扩展和发展。

我国武术太极拳运动在我国发展中还存在一定的问题。首先,与西方体育运动相比,我国的武术太极拳运动普及面较窄,运动的人数较少,差距较大,大部分中老年人进行锻炼,

在青年人群中应用较少,没有得到大范围的传播和使用。许多进行武术太极拳运动训练的人并没有真正认识到武术太极拳的价值,在锻炼过程中有许多业余的练习者,并没有实现武术太极拳创立的目的。在练习过程中,急功近利,并没有感受到蕴含在武术太极拳的优秀哲学理念,没有体会到武术太极拳运动的美学特征,并不能够欣赏武术太极拳运动的静态美和音乐美。此外,许多进行武术太极拳运动的地区,练习场地不完善,练习环境较差,使用的音乐与武术太极拳运动不适应,也导致武术太极拳运动在我国普及较慢。因此,只有解决上述问题,消除掉影响武术太极拳发展的障碍,才能够让武术太极拳运动在我国得到全面的普及和推广,真正实现武术太极拳创设的目的,适应社会的发展和时代的变迁,让社会大众能够真正感受到武术太极拳运动的美学特征。

2 武术太极拳的运动美学特征

2.1 武术太极拳的动态美

动态美主要是指肢体在运动过程中在空间瞬时形成的各种图形,整体上动作和谐优美,一气呵成,能够使人赏心悦目,体现人的体态美。在进行武术太极拳运动时,要做到当一个动作完成时,头脑中就有下一个动作的形态,能够使整套动作做到行云流水,给人一种从头到尾贯穿的感觉。其次,武术太极拳的各项动作要做得干净利落,动作要有高度的精确性,要通过不断的练习和锻炼进行动作的演练,在进行武术太极拳运动时能够使人的肢体在空间和时间上都能够体现出该运动的动态美,一项运动中要进行点线面的结合,在整体的武术太极拳运动招式中要具有对称性、均衡性和比例性,要整齐划一,具有整体性和多样性,显示出太极拳运动的刚柔并济,开合虚实的美学特点。此外,在进行武术太极拳运动时,锻炼者也要不断练习控制自身的能力,在进行运动时做到快慢结合,迅速变化,正

确处理好每一个动作之间的节奏以及连接处,使武术太极拳的整套动作更加完美和规范,充分体现武术太极拳的动态美^[1]。

2.2 武术太极拳的静态美

武术太极拳充分体现了中华优秀传统文化的哲学理念,充分体现阴阳合一的哲学概念。因此,武术太极拳具有鲜明的静态美,这主要是指在进行武术太极拳运动时,通过将动态和静态相结合,在时间和空间上形成了不断连续的画面,给人一种美学体验。从整体上看,武术太极拳的各项运动是相互联系,不可分割的,每一个动作并不要求速度而要求标准,太极拳的每一项收势的动作都是一种静态的造型,比如常见的白鹤亮翅、金鸡独立,都是武术太极拳中的静态造型。其次,武术太极拳运动的静态美还体现在动作之间的静态美,主要是指在上一项动作结束后突然停止静止下来的美学,在进行上一个难度动作比如腾空飞脚转体180度后连接一个相对静止的动作,在进行落下静止动作时身体不允许存在晃动,从极速动态转降到相对静止,让人们能在动态中去感受到静态,这也是武术太极拳运动所特有的静态美学特征。

2.3 武术太极拳运动的难度美

武术太极拳运动是传统太极拳运动中的一个重要组成部分,相较于其他的太极拳运动具有一定的难度性,比如转体180度单腿平衡等动作都具有较高的标准和要求,各项动作之间需要做到和谐统一,许多动作难度较高,具有难度美的美学特征。由于武术太极拳运动标准较高,所有运动人员必须进行长期刻苦地训练,要将武术太极拳中的相关招式和动作做到融会贯通,才能够使武术太极拳运动得到最佳的呈现形式。在进行武术太极拳运动时,要求锻炼人员具有强大的身体素质,能够完成武术太极拳运动的一整套动作,要有爆发力、协调力,还要具有一定的柔韧度,能够在完成一系列急速、消耗能量较大的动作后,平稳落地,且身体不受晃动。此外,随着太极拳运动的不断发展,武术太极拳运动的难度也在提升,对武术太极拳运动的学习和训练起到一定的指导作用。且在进行太极拳运动鉴赏时,动作的难度性越高,越具有美学特征和美学价值。因此,许多武术太极拳运动的运动员在不断创新和发展武术太极拳的招式,充分体现出武术太极拳运动的难度美学特征。

2.4 武术太极拳运动的连接美

连接美是太极拳运动的重要特征,几乎任何一种太极拳的运动类型都具有连接美特征。连接美特征不仅包括太极拳运动中动作和动作之间的连贯性,要求动作和动作之间的衔接和谐流畅,还包括动作与动作之间的过渡。只有过渡做到和谐优美,衔接得当,才能够体现出武术太极拳运动的美学特征。当进行一个能量需求较大,难度较大的招式后,在运动过程中许多人员会感觉到吃力,在进行下一个动作之前就会有短暂的停滞,如果停止的

时间过长或者是停止的时间过短,都可能会导致下一个动作的变形和扭曲,导致人员落地不自然,不能够跟随音乐的节奏和节拍,影响了后部分太极拳运动的动作,导致武术太极拳运动不流畅不自然。因此,在进行武术太极拳运动时,一定要加强各招式的锻炼,要对各招式具有精确的把握和了解,要跟随音乐的节拍进行下一步运动,注重武术太极拳运动中的连接处,使连接和过渡更加和谐和优美,从而充分体现武术太极拳运动的连接美特征^[2]。

2.5 武术太极拳运动的音乐美

武术太极拳运动大多会跟随音乐进行,会跟随音乐的节拍演练太极拳招式,会根据音乐的变化进行武术太极拳各招式的编排,使太极拳运动更加具有表现力。音乐的配置不仅能够使武术太极拳运动更加具有感染力,更能够吸引人的关注,提高人的积极性,还能够通过音乐的节拍和旋律起到提醒和协调作用,能够让整体在进行武术太极拳运动时,根据音乐的变化知道下一个动作的时间,了解整套武术太极拳运动的起承转合,了解武术太极拳运动的高潮。音乐美也是武术太极拳运动的一个独特特征,怎样实现武术太极拳运动和音乐节奏和韵味的完美结合,使动作做到更加行云流水,能够与音乐相互融合,达到人、音乐、太极拳招式融合合一的境界,是武术太极拳运动的运动员主要解决的问题。如果在配置音乐时,武术太极拳运动没有和音乐的节奏相一致,就会导致运动员受到影响,影响武术太极拳运动的演练水平。因此,武术太极拳运动的音乐美强调相关人员要重视音乐的特征,要根据音乐的特点整合运动招式,要与音乐的节拍保持一致,使武术太极拳运动更加具有感染力,使武术太极拳运动各项招式更加一气呵成,更加和谐有序,充分体现武术太极拳运动的观赏性和音乐美的美学特征^[3]。

3 结论

综上所述,武术太极拳运动具有极高的审美特征,能够给人一种心旷神怡、沉稳内敛的感觉,具有强身健体的作用。因此,在新形势下我们也应该注重对武术太极拳运动的研究和保护,使武术太极拳运动得到更大规模地传播和推广,保护我国优秀的传统文化。

参考文献:

- [1] 郭青格. 美学视角下陈家沟太极拳文化传承研究[J]. 焦作大学学报, 2021, 35(01): 43-46.
- [2] 贾镛. 接受美学视角下太极拳谱动作名称术语的翻译探索[J]. 山西青年, 2019(17): 173+204.
- [3] 张淑君. 浅谈武术比赛中竞技太极拳运动的美学特征[J]. 当代科技, 2018, 8(14): 185-187.

作者简介: 符忠生(1977.7-), 男, 汉族, 海南临高人, 本科, 讲师, 研究方向: 武术。