

# 关于太极拳修身养性价值分析

杨 法

(吉林农业大学 吉林 长春 130118)

**【摘要】**太极拳具有浓厚的东方民族体育色彩,丰富了中国传统哲学和道德,注重内外教育,是中华文化的结晶。本文从文化传承和强身健体两个方面对太极拳文化的价值进行了分析和总结。

**【关键词】**太极拳;修身养性;价值

## 引言

随着社会的进步和工作节奏的加快,汽车和电脑取代了人脑的工作,导致了典型的现代疾病。同时,它也带来了追求效率和速度的紧张、恐惧和失落,精神抑郁越来越严重。太极拳是人类为缓解心理压力、缓解情绪紧张、调节良好心理状态而被人们所考虑和促进的。

## 一、太极拳概述

太极拳既是武术的客观存在,也是太极拳文化的文化符号和具体形象。它不仅仅是一个简单的身体锻炼。太极拳的基本条件是“有意不用力”,即意识首先是在太极拳基本思想的指导下形成的,而意识的转化又是形成意识的一部分。从形而上学到形而下学,既有联系,又是必由之路。太极拳是一种只用于战斗的武术,不能包罗万象。只有太极拳文化更准确。

更为重要的是,太极拳文化不仅用于武术,太极拳“刚柔并济”、“刚柔并济”的哲学思想体现了儒家太极拳思想的指导意义。在现实生活中它体现了这样一种观点,当事情发生时,我们应该着眼于长远,而不是仅仅停留在表面。“它不动,我不动,它动,我动。”按照儒家谦虚的美德,战胜敌人,抵御屈辱,不提倡主动,你不动,我不动。因此,如果我们经常练习太极拳,我们可以了解太极拳的原理,也改变人们的世界观和方法,帮助人们创造我辉煌的生活。

## 二、太极拳的健康价值

太极拳是中国五千年传统文化的宝贵财富。几百年来来的太极拳用传统和实践证明,他有两种身体健康机能和竞技机能,太极拳理论和方法的内在因素决定了太极拳良好的身体机能。

### (一) 太极拳训练有助于大脑休息

练习太极拳时,让大脑在意识的控制下集中精力运动。除了控制运动的神经外,其他中枢神经和大脑皮层进入抑制状态,使大脑得以放松和休息。它将恢复中枢神经系统的功能,恢复其调节能力,提高机体的免疫力。

### (二) 太极拳训练能激活气血

练习拳击时,要轻松放松,不要用力过猛。它们可以在任何时间、任何地点轻轻移动。经过长时间的练习,可以加速气血循环,达到活血养身的效果。对心脑血管疾病及并发症有一定的治疗作用。

### (三) 太极拳训练有益于身体健康

呼吸分为胸式呼吸和腹式呼吸。练习太极拳是在腹部呼吸,这是一种深潜运动。在古代,腹部通气被称为腹部通气技术,即胃通气。与胸式呼吸相比,腹式通气有许多优点:加速静脉回流,促进血液循环;肺活量和血氧水平增加;有助于提高五脏的按摩效果,使五脏更健康。

### (四) 练太极拳能强身健骨

中年人的骨骼逐渐衰弱,老年人的骨密度降低,出现骨质疏松。骨头内层变空,外层的坚硬部分变薄,像鸡蛋鳞片一样,容易折断。它通常被称为骨质疏松症。由于腿部支撑力和平衡力下降,老年人容易摔倒。实践证明,太极拳在降低老年人摔跤几率、改善人体健康、提高强身健骨功能表现等方面比其他体育项目更为有效。

## 三、太极拳的精神价值

### (一) 人与自然的和谐文化

太极拳是深受中国传统哲学影响的拳种,是拳击理论与实

践的理论基础。太极拳阴阳学说是以太极拳宏观理论为基础的东方宇宙的本体论和认识论。指出太极拳理论与天道理论的一致性。事实上,中国人不仅把“天人合一”看作是一种自然关系论,而且把生命理想论和生命意识论作为一种本体论的结合。太极拳是以顺应自然、自然交往和人的思想交流为基础的。

### (二) 空虚和安静,有更好的情绪

从道家的角度来看,太极拳理论应运而生。老子提出了“空、静”的思想,希望恢复人类社会;太极拳在运动技术上运用了这样一种空寂的概念。在练习拳击之前,我们首先要冷静和放松,太极拳是安静和坚定的。在锻炼的过程中,要把思想和思维集中在一个动作上,“心无所以,心极空”,最后达到“静”与“静”的高级阶段。在科技进步和经济发展的今天,太极拳是一项情感性很强的活动,是一种理想的训练方式。

### (三) 以补气养心为本

中国太极拳是武术、健康和哲学的结合。从实践到理论,从观念到方法,都是以气和乐为基础的。练气养气,练太极拳“气冲丹田”,呼吸均匀、细、深、长、自然,在太极拳理论中要虚心益气、大心练气。中气贯穿脊柱,止于丹田。“全身”是指精神,不在气中,而在气中停滞。太极拳动作连续,轻柔。太极拳是以拳法修炼、气法修炼、空禅、气与心、人的思维相结合为基础的,它蕴含着生命起源论和道德精神。

### (四) 了解拳法理论和生活

中国传统思维的一个重要特征是,它衡量整体性和直觉性,促进认知方法和文化方法的一致性,把本体论、认识论和道德有机地结合起来。太极拳认为我们从自然出发,认识虚实,认识阴阳的和谐变化,求虚实,直觉知识在日常生活中往往是短暂的,太极拳把它延伸到一种永恒的意识,太极拳是一种特殊的运动形式和学习方法,它将是人们进行身体运动、达到内外兼修、寓教于乐的艺术效果的有效途径。

## 结语

随着社会的进步和工作节奏的加快,汽车和电脑取代了人脑的工作,导致了一种典型的现代疾病。同时,在追求效率和速度的同时,也带来了紧张、恐惧和失落。太极拳是中华文化,随着人们对太极拳的重视和推广,人们对太极拳的情感越来越深,心理素质也越来越高。长期运动和不断吸收身体营养,对改善个人身体、人格、社交能力和形成良好的社会公德起着重要作用。随着社会物质生活水平的提高,太极拳的发展越来越快。个人和社会群体应该有一个健康的心理方面,太极拳让每个参与者都能得到适当的身心反馈。

## 参考文献:

- [1] 张长念,张长思.综合类高校大学生对太极拳的认知研究——以北京市为例[J].中国学校体育(高等教育),2018,5(12):68-73.
- [2] 王经水.人类学视域下“十三五”时期武术文化发展价值研究——以太极拳拳种为例[J].武术研究,2017,2(09):23-26.
- [3] 石先彬,孙健,汪正法.基于价值取向多元化视角论太极文化之全面与个性发展价值观[J].南京体育学院学报(社会科学版),2012,26(01):79-83.

## 作者简介:

杨法,男,汉族,1966年10月生,江苏省扬州市人,本科,副教授,吉林农业大学,研究方向:体育教育。