

太极拳推手技法在新规则中的运用

荆小源 付宏山

(河南大学 河南郑州 450000)

摘要: 太极拳是我国武术的重要种类之一, 太极拳比赛也是我国的重点赛事。为了能够让太极拳推手比赛获得更好的发展, 需要对太极拳推手技法进行深入研究, 分析其原理和本质, 并结合太极拳赛事的新规则进行有效优化, 从而使太极拳推手技法能够更好地适应新规则的发展, 帮助选手在比赛中获得胜利。本文将分析在新规则背景下, 太极拳推手技法的有效应用, 以供参考。

关键词: 太极拳; 推手技法; 新规则

作为武术抗类竞技项目之一, 太极拳推手的发展较为坎坷, 可以分为三个不同阶段。第一阶段在上个世纪 70 年代, 国家通过《太极拳推手竞赛暂行规则》的颁布推动太极拳推手朝着现代体育竞赛发展; 第二阶段在 1994 年, 国家组织多次专家会议对已有的太极拳推手规则进行修改和调整, 并将全国太极推手大赛推广开来; 第三阶段在 2013 年, 通过太极推手研讨会的召开进一步优化了太极拳推手竞赛的规则。一些学者认为, 目前的太极拳推手总体水平仍然不高, 不同选手之间的水平存在明显的差异; 同时选手在比赛过程中所使用的技术动作相对单一, 且存在较多雷同的技术风格, 许多选手在比赛的过程中会出现搂抱、采推、抓衣服、脱手、摔跤、顶牛、满场跑等动作。因此, 在进入新时期后, 国家术管理组织联合加学者对太极拳推手进行深入的探讨和研究, 并推动太极拳推手技法的更新和变革, 促进太极拳推手新规则的诞生, 促进太极拳推手比赛的健康发展。因此, 在新规则下, 太极拳推手技法也需要进行调整和优化, 才能够真正在实际比赛中发挥作用, 帮助选手获得优胜。

一、太极拳推手运动的概念

太极拳推手主要包括单推手、定步四正手、单双手挽花、大捋、活步推手、顺步一进一退。太极拳推手的学习过程是显示个体从了解太极拳招式到懂得如何控制太极拳劲道的过程。在赛事过程中双方应该遵循“粘黏连随”的基本原则, 贯彻“不丢不定”的要求, 通过“捋、按、捩、棚、挤、采、靠、肘”的方式在双方手臂相处的过程中观察对方的劲路, 判断对方的劲力长短、虚实变化等, 从而通过有效的应对措施来将对方的攻势进行化解, 从而有效地控制对方的身体, 获得胜利^[1]。通过有效的推手训练, 能够做到知彼知己的有效成果, 让选手在比赛中更加沉着的应对各种情况, 获得“敌不动, 我不动; 敌微动, 我先动”的有利优势。

二、新规则下太极拳推手技法的应用

1、粘黏连随, 力求顺随

太极推手最突出的特点之一是粘黏连随。此词来自王宗岳《打手歌》中的“引进落空合即出, 粘黏连随不丢顶^[2]。”粘黏连随是习武者进行听劲练习的重要前提, 也是习武者掌握懂劲这一功夫的重要条件。通过这种方式能够帮助习武者更好的了解来劲的劲力长短、虚实变化, 也能够帮助习武者更好的判断来劲的方向, 从而更加灵活的应对不同的攻击变化, 从而实现后发先制的武术效果, 达到知人知彼的高超武术境界。

粘黏连随这项技术在训练时强调力求顺随, 需要做到舍己随人。在训练的过程中, 习武者应该尽力将身体僵力去除, 并根据反向力学的相关原理, 做到从脚步开始反应, 在腿部发力, 并在腰部实现有效反馈, 最终让力量到底梢末。这样可以顺利地利用手部、肘部、肩部将对方的力量传递至全身, 从而对避免在相触过程中出现手部、肘部和肩部存在僵力的情况。同时, 通过这种方式也能够

有效地让身体具备更高的听劲能力。需要注意的是, 以上方法强调的是训练过程中的注意事项, 但是在实际比赛中习武者应用听劲时应该更专注地将对方攻势引化, 因此需要做到身法中正, 确保周身并不存在“顶匾丢抗”的情况, 即要求习武者的各大关节不能过度顶劲也不能失去棚劲。

2、搭手听劲, 视机而动

所谓“听劲”, 就是指习武者在身体相触的过程中依据经验和本能所产生的一种直接感觉, 从而对对方的战略进行评估, 判断接下来对方将要采取的战术措施, 并有效计算对方的攻势下己身需要承担的力量大小, 准确预判对方的劲力角度和方向, 从而依据“不丢不顶”和“舍己从人”的原则寻找进行反击的机会, 从而获得“我顺人背”的比赛优势。在太极拳推手实战过程中, 比赛双方上步形成“搭手势”则代表比赛正式开始, 在此后双方进行“盘手”的过程中, 习武者是否具备较高的听劲能力, 决定了习武者能否在比赛的过程中更快地了解对方的实力情况, 越高的听劲能力能够让习武者在后续的对抗中采取有效的引进和转关策略, 实现更高效能的劲力发放。

《太极拳论》中提出观点: “人不知我, 我独知人^[3]。”这里所讲的“知”, 就是指习武者能否有效把握对方的劲力。如果一名习武者能够十分娴熟地把握对方劲力, 则可以称这名习武者“懂劲”, 一旦习武者进入了“懂劲”境界, 则可以进一步提升动作的松柔性, 这样才能够使劲力更佳顺达, 才能得心应手地实现劲力运化, 在对抗的过程中实现有效地借力打力, 做到四两拨千斤的效果。由此可见, 在太极拳推手中, 搭手听劲的技术对于每一位习武者而言都十分重要。

在太极拳推手竞赛的新规则中, 比赛双方在进攻时必须处于盘手状态。在这种规则之下, 习武者一般会通过挤、捋、棚、按的方式对对方发起攻势, 无论是被动防守反击还是主动进攻, 习武者都应该以粘黏连随为基础, 并充分发挥听劲的能力, 从而通过引化拿法来实现有效的对抗反击。

3、盘练根结, 转关灵动

阮纪正先生对传统武术提出如下观点: 传统武术以黄色人种为基石, 练武者强调五短身材, 呈现出正三角阴性体型的特点, 人体重心明显偏低。因此在这种体型特点下, 动作特点则集中表现在力不出尖、形不破体上, 要求习武者做到手似转轮、腰如轴立, 实现意气领先、战中求圆、外松内紧、有进有退的目标。因此, 太极推手也同样有上述特点, 要求习武者在不断强化自身的稳定性的同时, 有效地采取策略破坏对方的稳定性。根据新规则的要求, 在每场太极推手比赛开始时, 比赛双方成员以同侧脚上前形成自然步, 将前脚踩在中心圈内, 并做好搭手势; 比赛中让对方脚踏至圈外, 则得 2 分; 比赛中对方前脚踏出中心圈, 则得 1 分(外圈直径为 6m, 中心圈直径为 0.6m)。和旧规则相比, 新规则对运动员的步法进行

了一定的限制,进攻者的加速距离被缩短,防守者的前脚活动因为受到一定限制因此无法获得更多化解攻势的有效空间,这就对运动员提出了更高的要求,需要进一步提高“扎根技术”不断强化自己的身体稳定性,同时打磨“拔根技术”来有效的破坏对方的稳定性。

在进行太极拳练习时,稳固下盘最基础的练习之一。习武者在进行稳固下盘练习时,一般会采用盘架子、推手、站桩、喂招等形式,从而让身体的上下协调性得到有效提升。对太极拳推手技术通过力学原理进行分析,既可以分为发放技术和引进技术,也可以分为发放技术、引进技术、制动技术和转关技术。其中,发放技术主要承担进攻的职责,而引进技术则主要承防守的职责。因此,引进技术更加强调习武者自身下盘的稳固性,要求习武者能够更好地把控自身中心。

转关是太极拳化技术的具体表现,是习武者顺利接下对方的劲力并在劲力末梢使其攻势落空,从而更快地将对方劲路掌控,避免对方在接下来的攻势中出现变势,为己身的反攻做好准备。在陈氏太极拳中,有如下口诀:一阴九阳根头棍,二阴八阳是散手,三阴七阳犹觉硬,四阴六阳类好手,唯有五阴并五阳,阴阳不偏称妙手^[4]。这句口诀中的阴和阳便是指太极拳推手中的进攻和放手。如果身体重心的把握这个角度来说,就是习武者在引进对方劲力时支撑身体所用的前后腿的力道,这两条腿的两股力道既要确保习武者己身的稳定性,又要确保在对方劲力来到时不顶力。转关技术的核心关键在于习武者是否能够具有较高的下盘阴阳转换技巧,当对方的攻势即将结束之时,迅速将防守转化为进攻态势,此时恰能够看出一名习武者是否具备较高的火候把控能力。发放技术则是指在对方不得势的情况下迅速出手,一旦迟疑就有可能导致失败,迅疾的攻击反应则能获得比赛中的优势,为胜利奠定良好的基础。

4、占中求园,不偏不倚

在《中庸》中指出,人性是以“喜怒哀乐之未发,谓之中;发而皆中者,谓之和^[5]。”由此可见,“中”在中国传统文化中有十分深厚的含义。陈鑫所著《陈氏太极拳图说》中站在太极拳的角度进行“中”的阐述:“拳各有界,彼引我进,我只可至吾边界,不可再进,再进则失势^[6]。”因此,在中国如此丰厚的文化积淀和创造力之下,太极拳之间形成了极具中国特色的武术精神,在推手之中充分展现出中庸的精神,强调推手技法动作的“占中求园”,要求关系上做到“不丢不顶”,在对抗中做到力量的“不偏不倚”,强调对抗过程中要控制好力量的界限和动作的范围,从而牢牢地守住自己的主阵地,在进攻策略上更加强调“适可而止、发而后蓄”的基本原则。

在新规则中,太极推手竞赛更加注重定步推手的技术。所谓定步与旧规则中的相关要求存在一定差异,并不是要求习武者的两只脚不做任何动作。在新规则中,当习武者让对方的脚跨出中心圈,则可以顺利获得1分;如果习武者的后脚出现连续移动2次的情况,则对方得1分。由此可见,在新规则下,进一步强调了习武者的“中定”要求。所谓“中定”,就是指习武者的身体“外三合”需要在规定的合理活动范围内进行运动,即身体的上肢运动范围不能超出下肢运动的势力范围,这样才能确保习武者的身体稳定性较高。双方习武者在进行盘手操作的过程中,己方要保证自己的上肢在下肢划定的圈里进行运动,避免因为出圈而出现下盘不稳的情况。如果对方通过探捋的技术手段引诱己方向前进攻,己方应该在达到边界处时立刻停止,不可再度向前,否则极有可能掉入对方的陷阱,导致身体失去掌控。如果对方进入己方的圈中,则应该立刻停止盘手并迅速展开攻击,通过粘黏之力将对方的攻势化解后迅速出击。

另外一种情况下,己方将对手通过推手技巧吸引至己方边界

中,对方的防守依然牢不可破,没有进攻的恰当时机,则代表对方技巧出众,确为强敌。此时如果对方依然展现出自然的身法、进攻劲力不偏不倚、应对坦然自若,则己方应该适当退守并观察双方攻势的变化以求进攻的最佳时机。如果对方的因为己方的退守而出现了贸然进攻的错误,则己方应该慢慢引导对方向前进攻,直到对方劲力消耗殆尽进退两难之时,就可以趁机出手化解攻势逆转局面。在推手比赛之中,双方往往是有来有往的实现控制范围的转变,因此得势和失势都不是一成不变的,因此习武者只有“中定”稳固,并充分掌握比赛双方的刚柔劲力,并运用好进攻的时机,才能够让自己的进攻和技法使用更具效果。

结语:

首先,在太极拳推手新规则中,将活步推手修改为定步推手,从而限制了盘进退顾盼定步法的有效发挥,也对习武者的下盘稳固能力提出了更高的要求。因此,习武者在进行太极拳推手训练和比赛的过程中应该进一步提高自身的综合能力,加强周身引进和进攻的锻炼,提高转换和蓄劲的技巧。其次,在太极拳推手新规则中,实战开始前的推手合手演练环节也同样纳入计分标准,主要是对习武者的不丢不顶技术进行考察。因此习武者需要进一步加强不丢不顶技术的训练,以粘黏连随技术作为技术,加强自身的听劲能力,真正做到懂劲,从而更好地提高推手合手演练能力。再次,听劲是为了帮助习武者更好地了解对方的劲力虚实,判断对方的劲力角度。在太极拳推手的新规则中,突出了定步技术的应用,要求习武者的前脚不能踏出规定的至今0.6m的中心圈,而后脚在运动过程中不能连续移动两次。在这样的情况下,习武者需要根据情况选择最优的技术,这就需要习武者真正做到知己知彼,充分利用搭手的操作判断对方的攻势,从而把握住良好的实际逆转局面。最后,在太极拳推手的新规则中进一步强调了定步推手技术,比赛双方的界线范围呈现明显的相互交织特点,因此在比赛中应该凸显“占中求园”的基本原则,明确对方在盘手过程中的刚柔劲力和进攻态势,通过合理的时机运用转变劣势,形成有效的技击,为胜利奠定良好的基础。

参考文献:

- [1]黄家富,王敬浩.1984—2020年我国太极推手研究的可视化分析[C]//2021年全国武术教育与健康大会暨民族传统体育进校园研讨会论文集摘要汇编(二),2021:428.
 - [2]黄文彬.练习太极拳为什么要学习推手[J].武当,2021(07):30.
 - [3]王荣泽,包海波.太极拳推手的无用与大用[J].中华武术,2021(06):50—52.
 - [4]张宝银.太极拳推手“着熟”十二例趣谈[J].武当,2020(12):7—8.
 - [5]孙南馨.“法”和“劲”在太极拳推手中的运用[J].武当,2020(06):27—28.
 - [6]杨静,杨通.竞赛规则下竞技太极拳推手技法中“棚”的特质与作用分析[J].广州体育学院学报,2019,39(05):95—98.
- 学校全称:河南大学
地区城市:河南省郑州市中原区
姓名:荆小源 性别:男 籍贯:河南 民族:汉 出生年月:2000.2.26 研究方向:武术与民族传统体育 单位:河南大学武术学院 邮编:450000
姓名:付宏山 性别:男 籍贯:河南开封 民族:汉 出生年月:1974.08 职称:讲师 研究方向:学校体育学,武术与民族传统体育 单位:河南大学武术学院