

非物质文化遗产保护视域下八极拳的传承与发展

孙福成

辽宁对外经贸学院 辽宁大连 116052

摘要: 非物质文化遗产,作为人类文明的瑰宝,承载着一个民族的历史记忆与文化基因。八极拳,作为中国武术的瑰宝之一,不仅具有深厚的文化底蕴,更在强身健体、锤炼意志等方面发挥着不可替代的作用。因此,从非物质文化遗产保护的视角出发,深入探讨八极拳的传承问题,具有重要的现实意义和理论价值。

关键词: 非物质文化遗产; 八极拳; 传承与发展

前言

八极拳起源于古老的武术传统,历经数百年的传承与发展,形成了独特的技击风格和文化内涵。然而,随着时代的变迁和社会的发展,八极拳的传承面临着诸多挑战。传承人的老龄化、传承方式的保守、现代化冲击下的文化认同危机等问题日益凸显,使得八极拳的传承与发展面临前所未有的困境。因此,本文旨在通过深入分析八极拳的传承现状与挑战,提出切实可行的创新路径与实践策略,以期八极拳的传承与发展提供有益的参考与借鉴。

1. 八极拳的起源发展与现状

1.1. 八极拳起源。于中国古代民间武术,经过长期的演变与发展,逐渐形成了独特的技击体系。另一种观点则认为,八极拳起源于武当,由武当道士根据内家拳法所创,融合了道教文化精髓。然而,这些观点都缺乏确凿的历史证据,因此难以确定八极拳的确切起源。

尽管八极拳的起源尚存争议,但可以从一些历史文献中窥见其发展历程。据《纪效新书》等古籍记载,明代已有与八极拳类似的武术流派存在,这为研究八极拳的早期形态提供了重要线索。同时,随着历史的演进,八极拳在不断地传承与创新中逐渐发展壮大,形成了独特的技击风格和理论体系。

在八极拳的发展历程中,许多武术名家为其传承与发展做出了重要贡献。例如,清代武术家吴钟,他结合自身的武术实践,对八极拳进行了深入的研究与创新,为八极拳的发展奠定了坚实的基础。此外,李书文等武术名家也通过自身的努力,将八极拳的技击技巧与理论内涵进一步发扬光大。

除了武术名家的贡献外,八极拳在民间的广泛传播也

为其发展提供了有力支持。在长期的传承过程中,八极拳逐渐融入了各地的文化特色,形成了各具特色的流派与风格。这些流派与风格不仅丰富了八极拳的内涵,也使其更具地方特色与民族特色。

1.2. 八极拳的流派与特色。八极拳源远流长,流派众多,各具特色。其中,以孟村八极拳和罗疃八极拳最为著名。孟村八极拳强调硬打硬进、无遮无拦,动作迅猛刚烈,气势磅礴。而罗疃八极拳则更注重以柔克刚、化力为力,动作流畅自然,内蕴深厚。

八极拳的特色在于其独特的技击理念和训练方法。在技击方面,八极拳强调贴身近战、短兵相接,通过瞬间的爆发力和精湛的招式运用,制服对手。在训练方法上,八极拳注重内外兼修、刚柔并济,通过长期的刻苦训练和磨练,提升武术修为和身体素质。

此外,八极拳还蕴含着丰富的文化内涵和哲学思想。它强调修身养性、德艺双馨,追求天人合一、和谐共生的境界。同时,八极拳也注重实战应用,具有很高的自卫和防身价值。

1.3. 八极拳传承现状。作为中国传统武术中的一颗璀璨明珠,自古以来以其刚猛有力、技击性强的特点而著称。然而,随着科技的发展和全球化的推进,八极拳的传承与发展面临着前所未有的挑战与机遇。

从传承现状来看,八极拳在当代社会仍保持着一定的活力和影响力。不少武术爱好者热衷于学习八极拳,将其视为锻炼身体、磨练意志的有效途径。同时,一些武术学校和机构也积极推广八极拳,通过举办培训班、开设课程等方式,使更多的人能够接触到这一优秀的武术拳种。

然而，必须正视八极拳传承中存在的问题。一方面，由于现代社会节奏的加快，许多年轻人对八极拳这种需要长期投入和坚持的武术拳种缺乏兴趣；另一方面，随着老一辈武术家的相继离世，八极拳的传承面临人才断层的危机。

针对这些问题，需要积极探索八极拳在当代社会的传承策略。例如，可以通过与现代科技相结合，利用网络平台推广八极拳，吸引更多年轻人的关注；同时，加强八极拳文化教育，提高公众对八极拳的认知度和认同感；此外，还可以加强国际交流与合作，推动八极拳走向世界舞台。

非物质文化遗产保护视域下的八极拳传承挑战

八极拳作为非物质文化遗产，其传承的首要挑战在于传承人的匮乏。随着老一辈拳师的相继离世，年轻一代对八极拳的兴趣逐渐减弱，愿意投入时间和精力学习的年轻人越来越少。这导致八极拳的传承链条出现断裂，许多精湛的技艺和深厚的文化内涵面临失传的风险。

现代生活方式的改变也对八极拳的传承构成了挑战。现代社会节奏快速，人们更倾向于追求物质享受和便捷生活，对武术这种需要长时间投入和刻苦训练的技艺逐渐失去耐心。同时，互联网等新媒体的兴起也改变了人们获取信息的方式，传统的口传心授和师徒相承的传承方式难以适应新时代的需求。

全球化背景下，外来文化的冲击也对八极拳的传承产生了影响。西方体育文化的普及和流行，使得一些年轻人更倾向于选择跆拳道、拳击等外来武术项目，对八极拳等传统武术的认同感和归属感逐渐减弱。

面对这些挑战，需要采取一系列措施来加强八极拳的传承和保护。首先，政府应加大对非物质文化遗产保护的支持力度，为八极拳的传承提供政策保障和资金支持。同时，建立完善的传承人培养和认定机制，吸引更多年轻人投身八极拳的学习和传承。

其次，可以借助现代科技手段来推动八极拳的传承和创新。利用互联网、虚拟现实等技术，打造线上教学平台，让更多人能够接触到八极拳，了解其文化内涵和技艺精髓。同时，通过与现代体育文化的结合，创造出更多适合现代人练习的八极拳形式，提高其在现代社会中的影响力和吸引力。

最后，应加强八极拳的国际交流与合作。通过举办国际武术节、参加国际比赛等方式，展示八极拳的独特魅力和

深厚内涵，增强其在国际舞台上的知名度和影响力。同时，学习借鉴其他国家和地区的非遗保护经验，为八极拳的传承提供更多有益的思路和方法。

2. 八极拳传承的创新路径与实践

八极拳，作为中国武术的瑰宝之一，其悠久的历史 and 深厚的文化底蕴为世人所瞩目。然而，在现代化进程不断加速的今天，如何使这一传统武术技艺得以有效传承，并在新的时代背景下焕发出新的生机，成为武术爱好者和研究者面临的重要课题。

要探索八极拳传承的创新路径，首先需要对这一武术流派有深入的了解和认识。八极拳以其独特的技击风格、严谨的训练方法和丰富的文化内涵，成为武术界的一颗璀璨明珠。然而，传统的传承方式往往依赖于师徒间的口传心授，这种方式虽然能够保持技艺的纯粹性，但也存在一定的局限性，如传承范围狭窄、传播速度缓慢等。

因此，需要借助现代科技手段，拓宽八极拳的传承渠道。例如，可以利用互联网和多媒体技术，制作八极拳的教学视频、在线课程等，让更多的人能够接触到这一武术流派，了解并学习其技艺。同时，还可以通过社交媒体等平台，加强八极拳爱好者之间的交流与互动，形成更为广泛的传承网络。

除了传承方式的创新，还需要在八极拳的教学内容和方法上进行改革。传统的八极拳教学往往注重技击动作的练习和套路的掌握，而忽视了对学生身体素质、心理素质和武德修养的培养。因此，可以借鉴现代体育教育的理念和方法，将八极拳的教学与体能训练、心理训练和文化教育相结合，形成更为全面、系统的教学体系。

此外，还可以探索八极拳与现代体育运动的结合点，推动其向竞技化、国际化方向发展。通过举办八极拳比赛、邀请国际友人参与交流等方式，不仅可以提高八极拳的知名度和影响力，还能够促进不同文化背景下的武术技艺的交流与融合。八极拳不仅仅是一种技击技艺，更是一种承载着丰富文化内涵的精神财富。

3. 八极拳传承实践

八极拳，这门源自古老的武术技艺，如今已在全球范围内享有盛誉。其深厚的历史底蕴、独特的技击风格以及身心兼修的哲学思想，吸引了无数武术爱好者的目光。然而，要让八极拳这一宝贵的文化遗产得以长久传承，并在新时代

焕发出新的活力，就需要不断地进行实践与创新。

成功的八极拳传承实践，首先离不开对传统文化的尊重与传承。要深入挖掘八极拳的历史渊源、技击特点和哲学思想，将其精髓原汁原味地传承下去。同时，也要注重与现代社会的结合，使八极拳在保持传统特色的同时，更好地适应现代人的需求和审美。辽宁对外经贸学院从2023年将八极拳引进校园，并组织了千人八极拳团体操训练，在学校运动会上进行了千人八极拳表演，2024年学校运动会上再现了千人八极拳团体操表演。同时，体育课项目中引进了八极拳，很好的传承了国家级非物质文化遗产，在八极拳传承与发展过程中起到了重要的示范性作用，为八极拳进校园走出来一条成功之路。

其次，成功的八极拳传承实践要注重师资力量的培养。优秀的教练是传承八极拳的关键，他们不仅要有深厚的武术功底，还要有丰富的教学经验和良好的师德修养。因此，要加强对教练的培训和管理工作，提高他们的教学水平和专业素养，为八极拳的传承奠定坚实的基础。

此外，成功的八极拳传承实践还需要广泛的社会参与和支持。可以通过举办各种形式的武术比赛、文化交流和公益活动，吸引更多的人关注和参与八极拳的传承与发展。同时，还可以与教育机构、社会团体等建立合作关系，共同推动八极拳在更广泛的领域得到传播和普及。

在创新方面，可以尝试将八极拳与现代科技相结合，利用互联网、多媒体等现代技术手段，让更多的人能够便捷地学习和了解八极拳。同时，还可以根据现代人的需求和特点，对八极拳的技击方法、训练方法等进行适当的改革和创新，使其更加符合现代人的生活习惯和身体条件。

4. 结论与展望

八极拳，这一源自中国武术的瑰宝，历经千年风霜，仍旧熠熠生辉。它不仅是中华武术的重要组成部分，更是中华民族坚韧不拔、自强不息精神的体现。然而，在现代化、全球化的浪潮中，八极拳的传承与发展面临着前所未有的挑战与机遇。

传承，是八极拳得以延续的基石。八极拳的精髓在于其独特的技击理念与深厚的文化底蕴。历代拳师们通过口传心授的方式，将这一武术流派的技术与精神代代相传。然而，在现代社会中，随着生活方式的改变，年轻人对于武术的兴趣逐渐减弱，八极拳的传承面临人才匮乏的困境。

为了解决这一问题，需要在传承方式上进行创新。一方面，可以通过举办八极拳培训班、开设武术课程等方式，让更多的年轻人接触和了解八极拳。另一方面，可以借助现代科技手段，如制作八极拳教学视频、开发八极拳游戏等，以更加生动、有趣的方式吸引年轻人的关注。

发展，是八极拳走向未来的必由之路。八极拳的发展不仅要在技术上不断创新，更要在文化内涵上不断丰富。在技术上，可以借鉴其他武术流派的优点，融合现代运动科学理论，对八极拳的技术进行改进和优化。在文化内涵上，可以深入挖掘八极拳所蕴含的哲学思想、道德观念等，将其与现代社会的价值观相结合，赋予八极拳新的时代意义。

此外，八极拳的发展还需要注重国际化。随着中国的崛起和文化的传播，越来越多的外国人开始对中国武术产生兴趣。可以抓住这一机遇，积极推广八极拳，让更多的人了解和喜爱这一武术流派。同时，也可以加强与国际武术组织的交流与合作，共同推动武术事业的发展。

展望未来，八极拳的传承与发展将是一个长期而艰巨的任务。需要以更加开放、包容的心态去面对挑战和机遇，不断创新和完善八极拳的传承与发展方式。相信在不久的将来，八极拳将以其独特的魅力和深厚的文化底蕴，成为连接世界、传播中华文化的重要桥梁。

参考文献：

- [1] 中国式现代化进程中八极拳的非遗传承与焕新发展研究 [A]. 陈陆. 首届中华传统体育文化传承发展论坛, 2023
- [2] 八极拳“闯步”动作特征的个案分析 [A]. 李浩; 赵壮. 第十三届全国体育科学大会, 2023
- [3] 筑牢民族共同体意识视域下孟村八极拳保护传承与发展研究 [A]. 王纯; 张思锋. 2022年中国体育非物质文化遗产大会, 2022
- [4] 德州学院八极拳、戊极大功力拳传承基地的当代使命与发展规划 [A]. 张子兵; 李春光; 孙文杰. 2022年中国体育非物质文化遗产大会, 2022
- [5] 八极拳技法特征研究 [A]. 米富强. 2022年中国体育非物质文化遗产大会, 2022
- [6] 非遗视角下德州八极拳文化传承价值研究 [A]. 张子兵; 李春光; 李广文. 运动项目文化论坛, 2023
- [7] 高校八极拳的推广分析 [J]. 刘文夺; 焦广识. 学园, 2017

[8] 东北霍氏八极拳源流的研究 [J]. 马玲. 青春岁月, 2018

[9] 霍氏八极拳传承机制研究 [J]. 曹晓华; 杜鸿伟. 体育风尚, 2018

[10] 首届全国武术国家级非遗八极拳传承发展交流大会

举行 [J]. 王涛. 中华武术, 2023

作者简介:

孙福成(1979-), 男, 辽宁大连人, 副教授, 研究方向: 体育教育训练学, 电话 18940870201, 邮箱 570830979@qq.com