

健身养生太极拳研究

薛文传¹, 杨建营¹, 徐亚奎¹, 李煦², 杨建英³

(1.华东师范大学 体育与健康学院暨上海市高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地 体育教育教学研究基地, 上海 200241; 2.四川农业大学 体育学院, 四川 雅安 625000; 3.浙江经贸职业技术学院 基础部, 浙江 杭州 310028)

摘要: 采用文献资料、专家访谈、走访调查、逻辑分析等方法, 分析太极拳存在的主要问题, 从理论上提出“健身养生太极拳”这一区分竞技、传统太极拳的概念及健身养生太极拳的技术标准, 建立起“功法—单式—套路—健康推手”这一符合健身养生要求的技术体系。最后针对太极拳健身养生存在的相关问题, 提出建议包括练拳时应基于生理特点, 遵循静、动态技术的特点及运动规律; 优化实施路径, 固定培养教练模式、分站式针对性教学。

关键词: 民族传统体育; 健身养生太极拳; 训练体系

中图分类号: G852.11 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2021)01-0045-05

Research on Fitness and Health of Tai Chi

XUE Wen-chuan¹, YANG Jian-ying¹, XU Ya-kui¹, LI Xu², YANG Jian-ying³

1. Research Base of Physical Education and Teaching in Shanghai “Lide Shuren” Key Research Base of Humanity and Social Science, College of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China; 2. School of Physical Education, Sichuan Agricultural University, Yaan 625000, China; 3. Basic Department, Zhejiang Economic and Trade Polytechnic Institute, Hangzhou 310028, China)

Abstract: By means of literature review, expert interview, interview and logical analysis, this paper analyzes the main problems of Tai chi based on physiological and sociological theories, and puts forward the concept of "Fitness and Health of Tai Chi" in theory which is easy to distinguish competitive and traditional Tai Chi, and the technical standard of Fitness and Health of Tai Chi, as well as establishing the technical system of "Gong fa - Single technical action - Routine action - healthy push-hand" which conforms to the requirements of fitness and health. Finally, in view of the existing problems of Fitness and Health of Tai Chi, the following countermeasures are proposed: the practice of Tai Chi should be based on physiological characteristics, following the characteristics of static and dynamic techniques and the law of movement; optimizing the implementation path, fixing the teaching and training mode and adopting the sub-station targeted teaching.

Key words: national traditional sports; Fitness and Health of Tai Chi; training system

新型冠状病毒肺炎疫情肆虐, 科学健身防疫成为疫情期间人们足不出户健身的重要话题。钟南山院士在采访中认为太极拳是一项很好的运动, 练习太极拳对老年人来说是一项非常好的锻炼方法。为强身健体, 增强自身免疫力, 做好防疫工作, 武汉方舱医院医生

与患者穿着防护服打太极拳的视频爆红网络。至此, 在社会广泛关注下, 太极拳的健身价值再次被推向高潮。

然而, 从太极拳实践的角度, 通过太极拳健身养生尚有诸多问题亟待解决。例如, 武术界有传统太极拳、竞技太极拳的概念, 尚缺乏“健身养生太极拳”

收稿日期: 2020-04-20

基金项目: 国家社会科学基金项目“太极类运动文化传承体系研究”(14CTY027)。

作者简介: 薛文传(1996-), 男, 硕士研究生, 研究方向: 民族传统体育的传承与发展, 武术文化。E-mail: xwc1377814837@126.com

通信作者: 杨建营

的概念。传统太极拳追求“技击之道”，突出强调太极拳“武”的本质，追求攻防技击而忽视了健身养生，竞技太极拳套路主要从技术“唯美”角度出发，突出强调竞技动作的规范、难度，健身养生价值不大。

国家层面大力支持太极拳的大众推广。2016年6月国务院印发《全民健身计划（2016—2020年）》指出：扶持推广武术、太极拳、健身气功等民族民间传统和乡村农味农趣运动项目^[1]。2016年10月中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》明确指出：实现国民健康长寿，是国家富强、民族振兴的重要标志，并明确提出扶持推广太极拳^[2]。以此为政策依据，国家体育总局推动实施“太极拳健康工程”，计划2030年建立起以“太极拳健康工程”为核心的太极拳公共服务体系，达到太极拳习练人数近亿人。为武术国际化推广，申请入奥需制定可量化的标准，所以竞技类太极拳必须发展。为传承和发扬优秀传统文化，并有效继承武术攻防技击的本质，传统太极拳也必须发展。然而，如何满足大众健身养生的实际诉求呢？依靠传统太极拳和竞技太极拳明显是不合适的。鉴于这种情况，必须提出新的概念“健身养生太极拳”，更好规划和制定从健身养生角度设计的太极拳内容和相应的训练体系。虽然20世纪50年代创编24式简化太极拳的主要目的是用于大众普及，但由于没有提出“健身养生太极拳”概念，所以，创编时也并没有完全按照大众健身的需要编排套路。例如，其中的蹬脚、下势独立技术标准采用苏联体操专家从美学角度提出的建议，而非采用健身养生的标准；再如，不少名家出版的相关推广普及教材，基本上都是只讲解技术路线，不讲解健身养生原理。也正因如此，部分太极拳练习者才出现膝盖不同程度的损伤或身体其他关节部位损伤的问题。更有练习传统太极拳的普通大众，因常追求太极拳发力，而导致中风和脑溢血。同时，也正因为太极拳界没有形成大众健身养生的技术标准，所以导致大多数太极拳习练者只汲取太极拳之形，忽视其内在，以至于发展成了慢性体操，致使健身养生效果大打折扣。

针对上述问题，只有先提出“健身养生太极拳”的概念，从健身养生的角度出发，寓拳理和攻防技击于健身养生的太极拳拳架，建立起符合健身养生要求的技术体系，优化实施路径，培养符合健身养生要求的太极拳专业教练员，从根本上解决太极拳健身养生的一系列问题。

1 健身养生太极拳的提出

1.1 为什么要提出健身养生太极拳

学术界普遍认为传统太极拳为技击服务，但又兼有“养生”属性。从太极拳的属概念“武术”来看，武术之所以具有养生价值，是习武者出于训练恢复和技击运气发力的需要，主动吸收以养生为目的导引术“行气”之法。也就是说，攻防技击是武术首要价值属性，健身养生价值仅仅处于附属地位，当首要价值属性与附属价值属性发生矛盾时，肯定以处于首要价值地位的攻防技击为标准进行取舍^[3]。客观地讲，大多数符合攻防技击规律的技术动作也同时符合健身养生规律，但这并不是说所有符合攻防技击规律的技术都符合健身养生的需要，不是所有有利于攻防技击能力提高的训练方法都有利于健身养生^[3]。把以攻防技击为主体价值的太极拳和以艺术表现为主体价值的太极拳用于健身养生，导致训练方法混乱，无法达到相应的目的，所以健身养生太极拳的提出十分重要。

健身养生太极拳的发展受到社会环境和普及度的双重影响，一方面国家倡导全民健身，广泛开展太极拳运动，使人们广泛关注并积极参与太极拳健身行列；另一方面根据马斯洛需求层次原则，人们的层次需求以太极拳这项运动为载体得以充分表达。现在人们考虑更多是如何通过养生达到延年益寿的效果，怎样提高生命质量的问题。人们需要娱乐，需要有交流的平台，需要有自我归属感，需要有自我价值实现的途径。在这种生活场景下，人们最终选择太极拳，无论是从主体价值需求的健身养生，还是附带价值的精神需要，健身养生太极拳都更好兼容人们的这些需求。

1.2 什么是健身养生太极拳

有些专家学者将太极拳划分为传统太极拳与竞技太极拳两种，这两类太极拳是按照价值功能的主导进行划分，一个以攻防技击为主导，一个以艺术表现为主导。这种划分存在的问题有两点：其一，“传统”和“竞技”两个词语无法体现两者攻防技击、艺术表现的特性，存在名称与内容不对应的问题；其二，目前更多民众希冀通过太极拳健身养生，而以上分类仅仅包含攻防技击、艺术表现，没有涵盖健身养生，与人们的主体需求不符。因此，按照价值功能的主导，将太极拳分为攻防技击类、艺术表现类、健身养生类更为合适。

“健身”是指强健身体，一般与“运动”一词相结合，通过身体运动强健身体；“养生”是指保养身体，一般与“健康”一词共用，通过养生达到健康的目的。“健身养生”主要是通过有氧运动进行锻炼，强健身体与调养生息相结合达到延年益寿、保持健康的目的。太极拳运动对身体的调节又刚好符合运动健身和健康养生的概念，故此，可以将“健身养生”一词连用，

作为太极拳发展的价值趋向。另外,武术与养生术本来就是并列的运动文化体系,由于文化的借鉴和交融,习武者出于训练恢复和技击运气发力的需要,主动吸收以养生为目的导引术“行气”方法,使武术逐渐演变成“内外兼修”的运动,也使武术具备“养生”价值,又因武术运动是身体整体有规律的运动,每一个技术动作的完成都离不开身体运动,所以,武术通过身体运动也具备“健身”价值。太极拳又是武术拳种发展中最为辉煌的代表,自然太极拳本身就具备了“健身养生”价值属性。

在以攻防技击为主体价值属性的传统太极拳和以艺术表现为主体价值标准的竞技太极拳的主导价值分类中,大众参与的健身养生太极拳没有归属感,也没有相应的规范,因此,必须首先明确什么是健身养生太极拳。从参与主体看,健身养生太极拳是以中老年群体为主要活动人群,以健身养生为主要价值取向,同时能够满足大众多重价值需求的太极拳。健身养生太极拳是综合体,一方面以健身养生为主体价值,另一方面又以传统太极拳的攻防技击为谈资,获得中老年群体中的群众认同感和自我满足感为附带目的。如果说传统太极拳以提高技击能力为主体价值,竞技太极拳以规则下提高竞赛成绩为价值标准,追求艺术表现价值,那么,健身养生太极拳则在现代社会需求下,以健身养生为主体价值兼具攻防技击、艺术表现、社交娱乐等多重价值属性。

2 健身养生太极拳内容与训练体系

2.1 健身养生太极拳内容体系

竞技类太极拳和健身养生类太极拳都源于传统太极拳,只是传统向现代转型过程中价值需求引导文化过渡的产物,所以健身养生太极拳内容体系的建构完全可以汲取传统太极拳侧重于健身养生的内容进行调整。例如,传统太极拳内容体系包含功法、单式、套路和用法(用法以推手和散手为主要表现形式)。健身养生太极拳也应包含这4部分内容,但健身养生太极拳讲究从健身养生的角度出发,寓拳理和攻防技击于健身养生的太极拳拳架,安排合理的运动负荷,才更符合健身养生这一理念。所以可将健身养生太极拳的内容体系调整为功法、单式、套路和健康推手这4部分。这里剔除传统太极拳对抗性较强、易受伤害的散手部分,同时,将对抗类推手部分的内容调整为体现攻防含义、寓技于形的健康推手,从而在很大程度上防止“太极操化”现象。功法、单式和套路这3部分依然依据健康养生理念进行调整(见表1)。健身养生太极拳在功法、单式和套路的拳架均以中高架势为主,练习强度负荷以中低强度为主。健身养生太极拳在功法的练习上主要汲取传统太极拳的桩功,在单式练习上以慢练为主,在套路演练中摒弃震脚发力和骤停发力的动作,在用法上调整为寓技于形、体现攻防含义的健康推手为主要运动形式。

表1 传统太极拳与健身养生太极拳内容体系

分类	功法	单式	套路	用法
传统太极拳	桩功(高、中、低架势)、抗击打能力、发力练习、身体强度和硬度练习等	慢练和快练相结合,练习过程以中低架势为主,强度负荷大,心率在140次/分以上	中低架势、套路中普遍具有震脚发力、动作急停等,整体套路强度负荷中上	以技击实战为目的,包含推手、散手等
健身养生太极拳	桩功(中高架势)	练习过程以中高架势慢练为主,讲求匀和舒缓,劲力连绵不断。强度负荷中下,心率在100~135次/分	中高架势,套路动作以“平正、开合、方圆、连绵”为主要运动形式,摒弃震脚发力及发力过度、身体急停等相关动作,强度为中下等	以健身养生为目的,寓技于形,体现攻防含义的健康推手

2.2 建立科学“功法—单式—套路—健康推手”训练体系

传统武术的训练往往以基本功为基础,通过功法的练习明确基本的拳架和拳理,修内强外。功法一般分为内功和外功,太极拳的内功以桩功为主,盘桩即是行功,外静内动,外功以练习抗击打能力的排打功、练硬度打沙袋,练柔韧的压腿、踢腿、下腰为主。太极拳之所以能够达到健身养生的效果,主要是因其在

发展过程中结合导引术的内容。功法的练习很好体现了这一特点,由意念引导动作,通过呼吸吐纳,盘桩行功,活动关节,导气令和,与调气相须,由上而下或由下而上的运气达到延年益寿的效果。

健身养生太极拳在单式和套路的练习过程中要注意心静体松,通过内、外相合调整动静架势,气遍全身。吕韶钧^[4]认为:“太极拳练习质量的好坏,其实并不只是对太极拳外在姿势的追求上,它更为重要的是

强调太极拳‘意、气、形’的整体性和平衡性，这才是我们太极拳所追求的。”《荀子·天论》中说到：“形俱而生。”^[5]孙禄堂说：“形正则气和。”也就是说，无论“神生”还是“气和”，前提条件都是要先遵循“形”，也就是练习时的形态。所以健身养生太极拳汲取传统太极拳的形，无论是从“功法、单式、套路和用法”都以传统太极拳的形为基础，以健身养生为价值取向进行调整。田金龙教授认为：太极拳的练习应遵循“平正、开合、方圆、连绵”，而不是一味地追求架势低、重心不起伏的外在表现，从健身的理念出发，单式和套路的练习应该以“身体骨架的平正”“动作完整性的开合”“讲究劲力的方圆”“动作连贯连绵”为主要特点，这也是武术攻防练习的基本要求。“平正”要求架势工整，符合身体运动规律，具体可分为静态和动态平正。运动时从静态平正到动态平正，像放电影一样，每一帧都要做到平正。“开合”讲究整体用力，开与合似阳与阴的统一张力，使得开与合劲力相互促进，做到力的统一，以丹田为核心形成像齿轮一样运动。“方圆”是直劲与柔劲，方劲发出后沉肩坠肘的沉使得整体劲力由直而圆润，而下采时与拥形成圆劲，下采形成的沉劲又存在整体的方。“连绵”应注意单式动作本身的流畅程度和套路间单式动作的连接是否流畅连贯，以及套路整体练习的连贯。

健康推手是太极拳亮点，它恰当解决了太极拳习练者交流方式的问题。健康推手以完整的技术体系、文明的交流方式得到社会和群众的认可，符合社会的发展，符合时代的需要。太极拳要保证作为运动项目的独特性、民族性，就应该发展推手运动。健康推手保留攻防技击的涵义，但不做两两激烈对抗的搏斗与角力，通过搭手接触，感知对方的力道和力点，通过迎、引、偏、拧化掉对方的进攻，是反守为攻的两两搭手演练形式。讲究以柔克刚、以巧制胜、引进落空，运动较为平和舒缓。健康推手只讲究两两搭手互相喂招、拆招的演练形式，讲究“和谐共生”的思想，通过健康推手达到“寓技于形”健康运动的宗旨，进而达到健身养气、修身养性的健身养生效果。健身养生太极拳的训练体系应以健身养生功法为主，技击等需求为辅，所以在此体系中保留健康推手这一符合拳理要求，又是太极拳健身养生两两交流的体现。

健身养生太极拳讲究外练和内调，通过提出健康的概念调整训练内容，通过熟练功法逐步了解每个技击动作的使用方法演变成单式，进而编排成便于学习训练的套路，最后从套路的演练和健康推手中体现太极拳的拳理。经过“功法—单式—套路—健康推手”这一体系的练习，既达到健身养生的价值需求，又体现

攻防技击的涵义，进而有效防止“太极操化”的现象。

3 健身养生太极拳相关问题的解决对策

《体育总局武术中心贯彻落实<体育强国建设纲要>实施方案》主要任务措施中提到：实施太极拳健康工程、探索武术康养融合工程；以太极拳健康工程为抓手，提供有效供给，丰富群众身边的武术健身活动，积极支持群众身边的武术健身赛事；挖掘武术健康功能，开发武医融合运行机制和服务模式；创编简单易学的武术套路和健身功法，引导大众改变健康理念，从“治已病”转变为“治未病”；倡导“医疗+武术运动处方”模式，鼓励医疗医护与武术运动康复结合^[6]。无论是从顶层设计还是人民健康本质需求方面，太极拳健身养生的相关问题都亟待解决。如上所述的引导大众改变健康理念，从“治已病”转变为“治未病”和“医疗+武术运动处方”模式，为健身养生太极拳的发展指明方向。

3.1 练拳基于生理特点，遵循静态、动态技术运动规律

首先大众练习健身养生太极拳过程应选择中高架势练习。根据太极拳动静结合的特点，练习健身养生太极拳的拳架分为静态基本技术与动态运动规律。在静态基本技术练习时，应注意头领肩沉、含胸拔背、松腰敛臀、以丹田为核心呼吸，着力发展股四头肌和腿部后侧肌群，从而保证动态过程中膝关节各组织的力量均衡补偿，调节膝关节髌韧带、膝关节十字交叉韧带和膝盖侧副韧带的受力牵拉。在动态练习时，应防止因腿部肌群力量不足而导致的膝关节受损。动态运动时应注意松沉、虚空状态下的“浑圆一体”“周身一家”的整体运动，特别注意膝盖在运动时不要超过脚尖，预防十字交叉韧带过度牵拉受力损伤。还应注意身体运动时膝关节要随脚尖的方向弯曲，防止随胯左右扭动，以免损伤髌韧带和膝关节侧副韧带。以揽雀尾动作为例，练习时应注意以下3个方面：一要注意膝关节前后运动的幅度，二要注意身体松腰落胯的旋转，三要注意支撑腿承载的重心。首先架势应选择中高架势，低架势会导致膝关节负重压力过大，久而久之会造成髌骨劳损。在拥和挤的过程中形成向前的弓步，此时应注意最后弓步定势时前腿小腿与地面保持垂直状态，膝关节向前不要过小腿，形成与地面垂直支撑面，而不是膝盖与脚尖垂直。膝关节运动的方向应与脚尖的方向保持一致，不能出现背离脚尖方向而左右扭动和旋转。这样就能有效保护膝关节前交叉韧带和侧副韧带不受运动损伤。另外，还需要放松腿部肌肉，把力量松到脚底，减少膝关节受力。动态后坐的过程中，重心应落到后脚支撑脚上，避免重心落

到后腿膝关节上。在捋的过程中,身体会出现转动,应以松腰落胯的松沉碾转完成身体的整体性运动,而不是重心转换后膝关节的左右扭动。尽量减少单脚承重的时间,做好前后支撑腿的力量均匀分担。在棚的过程中,重心依然是落在两脚之间,只是以前脚支撑为主、后脚支撑为辅。避免重心独立压在一条腿上,造成独立支撑腿局部压力过大,只有这样才能预防膝关节前交叉韧带和髌韧带的损伤。

3.2 优化实施路径,固定培养教练模式,分站式针对性教学

2019年多部门联合印发《武术产业发展规划(2019—2025年)》的通知中,就把太极拳健康工程归入主要任务,由此可见国家对太极拳推广、发展的重视程度。通知中提到:以中国武术协会为龙头,以各省(区、市)武术协会为主线、以各县(市、区)武术协会为基点,对全国100个武术之乡实行动态管理,构建群众身边的武术健身组织网络,完善省(区、市)、县(市、区)、乡镇、辅导站(点)全方位、立体式、上下联动的协同机制^[7]。积极响应以上号召,在国家政策引导下,结合具体实践提出:太极拳推广应以符合拳理的健身养生为主体标准,固定培养教练模式,分站式针对性教学。

如今太极拳在群众中开展的形势大好,大众急需具有健身养生相关经验的专业教练指导教学。对于健身养生太极拳教练的培养应注重把握核心要素,相对于其他需求,强健身体、获取健康是群众练习太极拳的根本目的,所以强健身体、保持健康的状态应是健身养生太极拳教练培训的核心任务,技击或套路学习等为次要培训任务^[8]。国家应对健身养生太极拳教练以符合拳理的健身养生为主体标准指导,采取固定模式培养,分站式针对性教学。首先应由国家体育总局武术研究院制定健身养生太极拳教练培养的标准。此标准不同于竞赛规则,也不完全等同于传统太极拳的要求。应建立以健身养生为主,同时能满足其他多种价值需求为辅的健身养生太极拳标准体系,然后将培养

后的教练输送全国各地进行教学指导。国家培养后的第一批教练输送于全国各个太极拳教学站点,对当地现有太极拳教学师资进行培训,再通过当地现有太极拳的教学师资针对群众进行推广再学习。这样分站式针对性教学能够大大提高学习效率,节约国家教练培养资源。通过专业培训的师资再去教学,可避免群众因没有专业师资教学导致的长期练习太极拳身体损伤的现象,解决太极拳无法满足健身养生的矛盾问题及太极拳变异为“太极操”的现象,有助于太极拳科学发展。

参考文献:

- [1] 《全民健身计划(2016—2020年)》(国发〔2016〕37号)[EB/OL]. [2020-03-20]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-06/23/content_5084564.htm.
- [2] 《“健康中国2030”规划纲要》(国务院公报2016年第32号)[EB/OL]. [2020-03-25]. http://www.gov.cn/gongbao/content/2016/content_5133024.htm.
- [3] 冯香红,杨建英,杨建营. 武术健身养生实践的理性解析[J]. 体育文化导刊, 2016(7): 42-46.
- [4] 吕韶钧. “太极拳健康工程”实施的核心内容[J]. 北京体育大学学报, 2015, 38(9): 16-17.
- [5] 荀况. 天论[M]. 北京: 中华书局, 1973: 4.
- [6] 体育总局武术中心关于印发《体育总局武术中心贯彻落实<体育强国建设纲要>实施方案》的函(武术字〔2020〕34号)[EB/OL]. [2020-08-20]. <http://www.wushu.com.cn/#/inform/informDetail?id=743>.
- [7] 多部门关于印发《武术产业发展规划(2019-2025年)》的通知(体经字〔2019〕337号)[EB/OL]. [2020-04-08]. <http://www.sport.org.cn/search/system/gfxwj/jjty/2018/1206/308024.html>.
- [8] 冯振伟,张瑞林,韩磊磊,等. 传统武术与中医融合的历史经验及其启示[J]. 体育学刊, 2019, 26(1): 27-31.