

从人类非物质文化遗产视角简析太极拳的当代价值

罗毅，王烨，徐爱娥

北京师范大学，珠海 519080

摘要：研究目的：2020 年 12 月，联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第 15 届常会将“太极拳”项目列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录，这标志着太极拳从中国走向了全世界！与此同时，太极拳本身所蕴含的价值也受到了全世界人民的关注。本文旨在从非物质文化遗产的角度，对太极拳的当代价值进行简析，从而更好地促进太极拳在世界各国，各地区的发展。

研究方法：运用文献资料法分析人类非物质文化遗产的概念和概念；太极拳的发展历史和价值。运用逻辑分析法，分析太极拳的功能和价值及其被纳入非物质文化遗产后的意义所在。

研究结果：

(1) 非物质文化遗产的概念和价值：

非物质文化遗产，简称“非遗”，指的是经过联合国教科文组织评选和确定而列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目，它是与“物质文化遗产”相对应的概念。是各个民族和地区在历史发展的过程中形成和保留下来的，它反映了各个民族的智慧以及文化的传承。既是民族文化的象征，也是全人类文明的瑰宝和世界文化多样性的重要组成部分。保护和传承非物质文化遗产，不仅是保护民族多样性以及民族独特性的重要途径，同时也是弘扬民族文化，实现民族文化的传承和创新的重要途径！深入保护和传承非物质文化遗产，可以有助于更好地推动民族文化的繁荣发展以及增强人民对于民族文化的自豪感和自信心。

(2) 太极拳的价值

①健身与保健：太极拳，作为诸多拳术中的佼佼者，首要功能便是帮助练习者强身健体，这一健身功能已经在数千年的流传过程中得到了论证。不同于其他拳种的刚猛，即无论是同属中国传统拳法的通背拳，八极拳，亦或是世界上其他国家的泰拳等等，太极拳具有以静制动，以柔克刚，轻灵圆活、连绵不断等运动特点，有助于调理身心，神经保健，有助于刺激神经系统敏感反应；有助于促进血液循环汗腺通畅，促进新陈代谢，常常被用来作为运动康复的手段，从而为太极拳赋予了保健的功能。国家卫健委在印发的《新型冠状病毒肺炎 气功（如八段锦）等养生保健方法，推广体现中医治 恢复期中医康复指导建议(试行)》中明确提出：“新冠肺炎轻型及普通型患者出院后，可采取多种功法；重型或危重型患者出院后，根据自

身恢复情况选择适当的传统功法，推荐太极拳每日 1 次，每次 30~50 分钟，这无疑是从官方的高度对于太极拳保健功能的肯定，同时也是对太极拳当代价值的肯定! ②文化传承和教育价值：习近平总书记在党的二十大报告中指出，“坚持和发展马克思主义，必须同中华优秀传统文化相结合”，并强调要加强历史文化保护和传承，而作为中华优秀传统文化的一部分，太极拳的当代传承也具有一定的文化和教育价值。对内，在学校和民间开展太极文化的传播，通过让国人了解太极拳的历史，发掘出内涵的优秀文化，编制出适合各个年龄段的武术动作，从而实现太极拳的保护与传承，这有助于提高国人对本民族传统文化的认识，提高民族自信心，增强对民族文化的认同感，最终达到太极文化的传承及其教育价值的实现。对外，在经济全球化的今天，随着中国国力的不断增强，我们也逐渐来到了舞台的中央，需要向全世界展示中华文化的博大精深和源远流长。而作为中华传统文化的佼佼者，太极拳极具代表性! 太极拳的申遗成功，更是有利于将其展现在各国人民面前，从而有助于弘扬中国特色的民族传统体育文化，让世界更加了解中国。

研究结论：太极拳主要具有健身与保健价值，文化传承与教育价值。作为中国传统文化的代表，太极拳被纳入世界非物质文化遗产之列，这对促进中国同世界上各民族各地区之间的文化交流具有极其重要的意义! 太极拳正在闪耀着前所未有的光芒，向全世界展现出独特的价值所在! 我们应当牢牢抓住这个契机，以太极拳为先手，向世界传播中华民族的优秀传统文化!

关键词：非物质文化遗产；太极拳；当代价值