

人类非物质文化遗产视域下太极拳的人文精神和当代价值研究

闻泽慧，张雨

河南大学体育学院，开封 475001

研究背景：太极拳，是中国传统武术中的一种拳法，也是中华优秀传统文化的瑰宝之一。近年来，随着人们生活水平的提高和健身意识的增强，太极拳以强健身体、调整身心、修身养性为目的，在全球范围内得到了广泛的传播和推广。然而现代生活节奏的加快、城市化进程和科技的迅猛发展，也使得人们严重忽视了太极拳所承载的人文精神与当代价值。因此，本研究从人类非物质文化遗产视角出发，深入探讨太极拳所蕴含的人文精神，并探究其在当代社会中的现实价值和潜在贡献，以期以太极拳的传承、推广与发展提供科学依据，同时为中华优秀传统文化的保护和传承贡献新的学术视角与思考。**研究方法：**文献资料法；访谈法

研究结果：研究结果显示，太极拳作为中华优秀传统文化的一项标识，蕴含着了独特的人文精神。具体表现为：（1）和谐与平衡：太极拳强调“以柔克刚”和“以静制动”，通过柔和、缓慢的动作来对抗外部的力量。这反映了中国传统文化中追求和谐、平衡的价值观。练习者在太极拳的实践中，学会与外部环境和谐相处，不与之对抗，而是以巧妙的方式化解冲突，体现了克己复礼、以和为贵的传统道德观念；（2）内在修养：太极拳不仅是一种身体技艺，更注重内在修养。练习者通过深入体会动作的内在意境，追求身心的和谐与统一。太极拳融合了中国传统哲学的阴阳学说，强调动静结合、虚实互补，代表着一种平衡、谦逊、柔韧的心态，培养了练习者内在的气质和品质；（3）道法自然：太极拳强调“以心行气”，注重心与身的统一。练习者通过调整呼吸和意念，与自然相融合，体悟道法自然的观念。这体现了中国传统文化中尊崇自然、顺应自然的思想，倡导个体与自然、社会的和谐相处。此外，研究发现，太极拳在当代社会中具有广泛的价值，这些价值具体体现在：（1）有益于身心健康：太极拳作为一种低强度的运动形式，适合各个年龄阶层的人群练习。它不仅有助于增强身体的柔韧性、平衡性和协调性，还能缓解现代社会带来的压力和焦虑，提高个体的心理抗压能力。太极拳的练习可以帮助人们保持身心健康，提高生活质量；（2）推动传统文化传承：作为中国传统文化的代表，太极拳的传承与发展对于保护和传承中华优秀传统文化具有重要意义。通过推广太极拳，有助于传承中华优秀传统文化的智慧和价值观，弘扬传统文化的精髓；（3）促进社会和谐：太极拳的练习强调与他人和谐相处，倡导“和”、“谐”、“包容”的价

价值观。太极拳团体的活动为社会成员提供了一个共同的平台，促进社会交流与凝聚，增进社会和谐与稳定。**研究结论：**太极拳作为中华优秀传统文化的重要组成部分，其人文精神蕴含着和谐、平衡、修养与道德伦理的价值观。在当代社会中，太极拳具有促进身心健康、传承传统文化、促进社会和谐的重要价值。通过传承和弘扬太极拳的人文精神，可以为现代社会提供更多的精神寄托，促进文化多样性的传承和发展，同时也为个体身心健康和社会和谐做出贡献。因此，为传承和弘扬太极拳的人文精神，彰显太极拳当代价值，本研究现从以下几个方面提出建议：（1）整合太极拳资源，推进传统文化教育：政府、学校和社会机构应积极合作，整合太极拳资源，推动太极拳的传统文化教育。在学校课程中增设太极拳文化课程，引导学生了解太极拳的历史、哲学和价值观。同时，在社区和公共场所应开设太极拳培训班，为广大市民提供了解和学习太极拳的机会；（2）举办太极拳文化节和交流活动：应定期举办太极拳文化节和交流活动，吸引国内外太极拳爱好者参与。通过展示太极拳的精湛技艺和传统文化内涵，促进太极拳文化的传承和弘扬。同时，通过交流活动，搭建不同地区和不同文化背景之间的沟通平台，增进相互理解与友谊；（3）加大宣传力度，积极推广太极拳身心健康疗法：太极拳作为一种身心健康疗法，应与现代医学相结合，探索太极拳在心理治疗、老年病护理、康复等领域的潜在价值。政府和健康机构应加大对相关研究的支持力度，推动太极拳在健康领域的应用和普及；（4）弘扬太极拳的道德伦理：太极拳作为一门武术，强调修身养性，注重内在修养和道德伦理的培养。政府、教育机构和社会团体应共同努力，加强太极拳练习者的道德教育，引导他们树立正确的价值观，培养谦逊、坚韧、宽容的品质，从而推动社会的和谐与稳定；（5）搭建太极拳研究与传承平台：应构建太极拳研究与传承平台，集结太极拳专家学者和传承人才，促进太极拳的传统文化研究和传承。该平台可以通过提供学术研究支持、教学培训和传承指导，来帮助传承太极拳的技艺和人文精神、彰显太极拳的当代价值。

关键词：太极拳；人类非物质文化遗产；人文精神；当代价值