

“圆”原理在太极拳养生中的应用

王军

山东建筑大学 体育教学部, 济南 250101

摘要: 目的: 太极拳作为具有中国特色的“圆”运动拳术, 是中华武术中流传面最广的一个拳种, 深受中老年群体的喜爱, 在很大程度上已经远远超过了专门用于健身养生的健身功法, 其在中国历史的长河中经久不衰, 独特的养生功效是它保持旺盛生命力的根本。长期以来, 太极拳的研究多集中在教学、文化和心理建设等方面, 从其习练特点“圆”的方向追根溯源鲜有提及。太极拳的动作特点是处处走弧形, 势势化螺旋, 一招一式中体现着“圆”的美, 透着“圆”的理, 对“圆”情有独钟。从科学的角度详细分析太极拳中“圆”的源、“圆”的理、“圆”的用。解释“圆”原理对太极拳习练者的独特养生作用, 可以使习练者对太极拳的养生功效知其然并知其所以然, 促进太极拳的广泛传播, 形成太极拳独特的养生文化。**方法:** 文献资料法、资料分析法、专家访谈法。**结果:** 1) 太极拳的拳理创建基于中国古代哲学思想, 关于太极图中的S曲线历来也有种种不同认识。有人认为, 这条曲线在图的本义中毫无意义, 它不过是在表示阴阳相合或阴阳气运意义时留下的边沿和界限。笔者认为, 这条S曲线决不是毫无意义的摆设, 而是有着极其丰富奥义的图示, S曲线恰如其分而形象地表示了宇宙万物阴阳互生互化的普遍规律。“万物皆有太极”, 太极运动生生不息, 太极曲线层出不穷, 太极曲线就是宇宙中最美的永恒生命线。2) 太极拳中的“圆”符合人体生理解剖结构。从人体解剖中我们了解身体的各个关节(如肩、肘、腕、髌、膝、踝等)都是圆形的, 圆没有棱角, 不易伤人, 也不易自伤, 好像球形铰链一样, 保证了身体的灵活运转。身体的活动本来是多种多样的, 不过以圆形的活动最自然。太极拳中的“抱球”、“云手”、“倒卷肱”、“野马分鬃”等动作, 几乎每一个动作都包含了圆弧形的运动。太极拳的各种圆形、弧形和螺旋形动作能使这许多关节得到多方面的锻炼和均衡的发展, 能顺应各关节的方向和幅度, 可以预防关节损伤。可见, “圆”对习练者的形体具有养护作用。3) 圆弧形动作符合技击中的动力学原理。太极拳技击讲究以静制动、以柔克刚、因敌变化而变化, 最终达到“四两拨千斤”, 以小力胜大力, 舍己从人的柔化功夫。正因为其用力运用了杠杆、力偶、分力、合力和动量守恒等原理。在所有的几何形状中, 只有“圆”(圆弧形和螺旋形)动作转动灵活, 不滞不涩, 变化多端, 可随身体的任何一个小小的扭转而改变招法, 武谚中的“太极滑”, 就是指的太极拳要练就“圆滑”的化劲技巧, 以至于在用招时不易落空, 破招时易于防守。推手练到一定程

度之所以能化险为夷,变被动为主动,也正是由于身体各个关节巧妙地运用圆弧形动作的结果。可见,“圆”对于习练者的攻防具有促进作用。**结论:**1)圆弧形动作有利于周身的气血运行。圆弧形动作由于顺乎人体解剖结构,没有过分僵直生硬的动作,肌肉能够保持柔软松弛,肌肉放松就减少了身体能量消耗,增加了肌肉的耐久力。同时由于动作舒缓连贯,呼吸深沉充沛,因而有效地促进了血液循环,增强了肌肉的工作效率,减低了运动损伤和疲劳。太极拳在练习时要求头顶颈直,虚灵顶劲,鼻自然呼吸,特别是上肢的圆弧形动作,牵引了横膈的运动,更有助于腹式呼吸的进行,这就保证了肌肉的有氧代谢,使肌肉更易产生兴奋,糖元代谢更加畅通活跃,不容易在肌细胞中产生和滞留大量的乳酸,肌肉也不易产生疲劳。太极拳的螺旋运动形式,对于调整人体气血平衡、行气活血化淤作用非常突出。由于血流畅通无阻,使“行气”更加自如充分,十三势行功心解中所谓“牵动往来气贴背,敛入脊骨”、“气如车轮,腰如车轴”充沛的肺气交换,使血糖中氧分子充足,使肌肉收缩有物质能量基础,有利于周身的气血运行。2)圆弧形动作可以改善和提高中枢神经系统的调解功能。太极拳的精髓之一是“活腰”,腰部松活的运动,对脊神经及植物神经有良性功能刺激。由于注重腰部的运动和拧转姿势,也可以进一步集中精神,专心致志,这是一种调整神经系统功能的有效手段。太极拳着重松,加之运动多走弧形,肢体螺旋形的拧转进退,拧转动作由于牵拉肌肉像拧毛巾里的水,能有效地促进静脉血液回流心脏,满足中枢神经系统的能量供给,更利于身心健康。肌肉的放松又反馈于大脑,使精神得到放松,大脑得到休息和精神状态的镇定情绪加深,有利于中枢神经系统功能的调整和训练。由于圆形动作的变化比较复杂多样,对训练中枢神经系统,逐步提高神经系统对全身各器官的调节机能良好作用。从以上看出,“圆”对于习练者的健康就有培育作用。

关键词: 太极拳; 圆; 养生