

新西部 NEW WEST

杂志介绍

机构设置

联系我们

期刊证书

系 统 | 举报信
公 告 | 再告作者

举报信
再告作者

Windows Vista + Windows Live
数字生活 要出彩



本期上半月刊

本期下半月刊

下半月刊
中国学术类

科学发展 | 热点聚焦 | 西部论坛 | 财政金融 | 区域经济 | 领导决策 | 哲学美学
经济论坛 | 经营管理 | 公共管理 | 文史纵横 | 党史党建 | 教育探索 | 和谐社会
环境能源 | 信息科技 | 影视传媒 | 心理健康 | 博硕园地 | 他山之石 | 法制建设

新西部 > 心理健康 > 正文

浅谈太极拳“牵动四两拨千斤”

作者: 滨州学院 李辉 张锐 2008-06-05 查看次数: 863 期刊时间: 2008年3月

【摘要】太极拳是我国宝贵的民族文化遗产，是中华民族国粹之一。由于文化背景不同，在东方文化下创造的太极拳于在西方文化影响下形成的许多技击术有显著的不同。以拳击为代表的西方技击术，动作直接麻利，注重速度和突然性。技击在他们眼里首先是对立的两个方面：敌和我。而太极拳更多地体现了统一和协调的思想。“以小力胜大力”，“四两拨千斤”的思想更加彰显，强调强与弱的互相为用和互相转化，强调借势打势、借力打力，以柔克刚。

【关键词】 体育运动； 太极拳； 技击术

一、太极拳简述

太极拳以松静柔软，绵绵不断的特色，在武术运动中独树一帜。它的产生深受道教思想的影响，在道教思想影响下创造了一种全新的技击术，这种技击术经过几百年的发展，已经逐步走向成熟。“四两拨千斤”的思想出自于王宗岳《太极拳论》的打手歌。其中这样写道：“任你巨力来打我，牵动四两拨千斤。”这里的“四两”和“千斤”不是我们平常所说的数学概念，而是在技击中，即“以小力胜大力”“以弱胜强”“实则备之”“强则避之”“以柔克刚”的敌我双方的对立关系。王宗岳在《太极拳论》称：“有力打无力、手慢让手快，是皆先天之自然之能，非观学力而有为也。”就是说有力打无力、大力胜小力、手快胜手慢，都是先天赋有的本能，不是学出来的。太极拳的出现，打破了依靠自然之能而取胜的传统技击观念，创造了一种全新的适合相对于西方人矮小体弱的东方人的技击术，强调“四两拨千斤”“借势打势”“借力打力”，追求以最少的消耗，最快的速度将对方击倒，表明太极拳是不同于凭蛮力与敌搏斗制胜的体育项目。

二、“牵动四两拨千斤”的哲学基础

拳种的产生与当时的文化背景是分不开的，太极拳运动作为中国传统文化的组成部分，它的理论基础扎根于中国传统文化的沃土之中。中国古典哲学最基本的思想“阴阳学说”，以“道”为核心的道家思想以及各种养生理论等，共同孕育了太极拳，对太极拳的产生、发展起到了深刻的影响。

1、“阴阳学说”是中国古典哲学最基本的思想。中国古典哲学认为，宇宙间的一切事物都存在着阴阳两个方面，一切事物的变化都是相应的阴阳不断转化的结果。运用“阴阳对立统一”说明事物发展变化规律的古典阴阳学说，对太极拳的影响巨大，不仅太极拳称谓反应了这一点，更重要的拳理阐释、拳架组成、运动规律、技术要求、攻守原则无不包含阴阳哲理。王宗岳在《太极拳论》开宗明义：“太极者，无极而生，阴阳之母，动之则分，静之则合”，《易经·系辞》称：“一阴一阳谓之道”。可见太极拳是由阴阳两大范畴构成的运动，并得到了长足的发展，自明清之后阴阳哲学范畴在武术理论中更加显现出来，同时衍生出一系列对应的概念，如：阴：吸、蓄、屈、退、落、俯、来、入、收、化、引、柔、静、虚、合、降、下、右；阳：呼、发、伸、进、起、仰、往、出、放、打、击、刚、动、实、开、升、上、左。这一对对矛盾之间互根，互用，互换，互为运动，被广泛的运用于太极拳运动之中。



西部政要访谈

动态新闻 [更多>>](#)

- 敬告作者
- 新西部杂志社踊跃向四川灾区捐款

最新招聘 [更多>>](#)



相关文章

暂时没有相关的文章!

[在线交流](#) | [更多评论信息 >>](#)

会员帐号: 帐号密码: 匿名发表

验证码:

9 k y m

[新西部杂志社简介](#) | [招聘信息](#) | [联系方式](#)

西部开发网精品栏目: [西部招商引资](#) [西部旅游](#) [西部人物](#) [西部文化](#) [西部概况](#) [西部房产](#) [西部大开发优惠政策](#) [西部美食](#)
[违法不良信息举报中心](#) [不良信息举报信箱](#) 客服电话: 029-82301998 举报电话: 029-82302829 主编信箱: zhubian@cnwest.cc

[About CnWest](#) - [西开简介](#) - [网站地图](#) - [联系我们](#) - [招聘信息](#) - [客户服务](#) - [广告服务](#) - [网络营销](#) - [帮助中心](#)
中国西部开发网版权所有 增值电信业务经营许可证编号: 陕B2-20050078 陕ICP备06005707号 服务电话: 029-82301997

本站所有文章、数据仅供参考,使用前务请仔细阅读免责声明,风险自负。



© 2005-2007