

中國文化遺產—太極拳

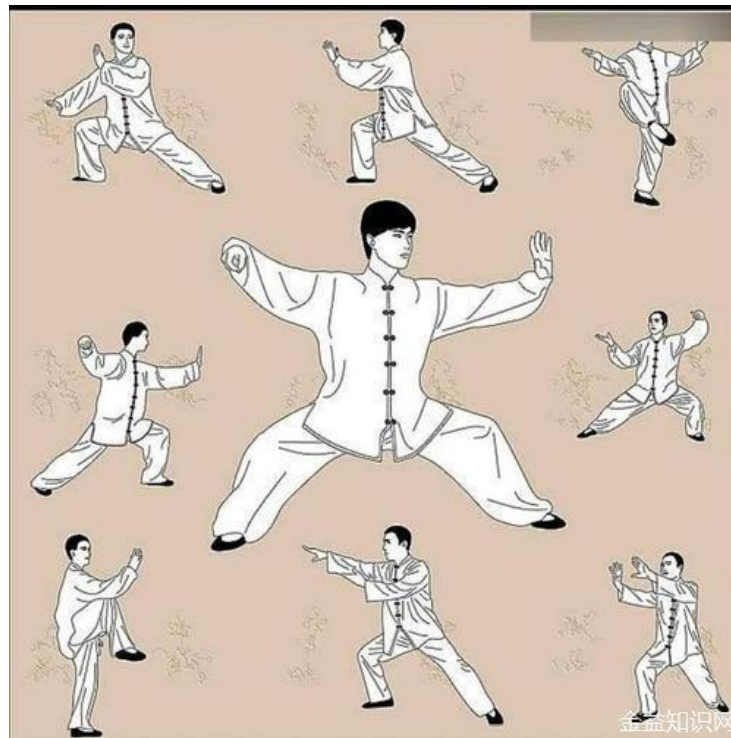


5C 第六組

莊咏賢
劉芷樺
關靜曦
黎靖柔

目錄

1. 太極拳的研習價值
2. 太極拳的起源
3. 太極拳
4. 太極拳二十四式套路
5. 太極拳的好處
6. 研習後感
7. 參考資料

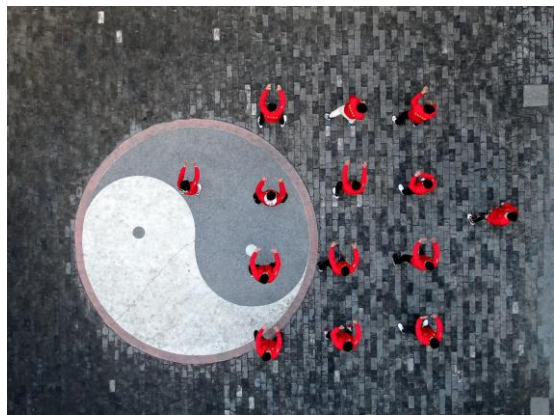


研習價值

太極拳是**傳統中國武術**，有著悠久的歷史。當中包含儒道佛哲學精神，是**集技擊、健身和修心的獨特運動**。

2020年12月17日，「太極拳」成功列入聯合國教科文組織《人類非物質文化遺產名錄》。

太極拳不但**追求強身健體**，更**充分體現融入儒道佛哲學的武術理倫思想**，是理解中華傳統文化的項目，所以具有重要的研習價值，應**廣泛傳播**！



太極拳的起源

太極拳起源有多種說法，主要圍繞宋朝張三豐、明朝王宗岳、明末清初陳王廷等人，可見太極拳並非一人、一時所創造，而是靠前人不**斷總結、整理、創新及發展**而來的。

總括而言，太極拳的來源是**吸取了明朝當時各家拳法的長處**，亦**運用了道家的陰陽學說和中醫經絡學說**，因此各式傳統太極拳也皆以陰陽五行學說來解釋拳法中各種變化。



太極拳

理論方面：

太極拳**集合諸多理念**，包括儒家的「仁義為本」、道家的「道法自然」和佛家的「慈悲為懷」，蘊含著**豐富多元的文化**。另外，太極拳運用**導引吐納、經絡學、運動學**等原理，實現**強身健體、舒心養心**的目的。



太極拳



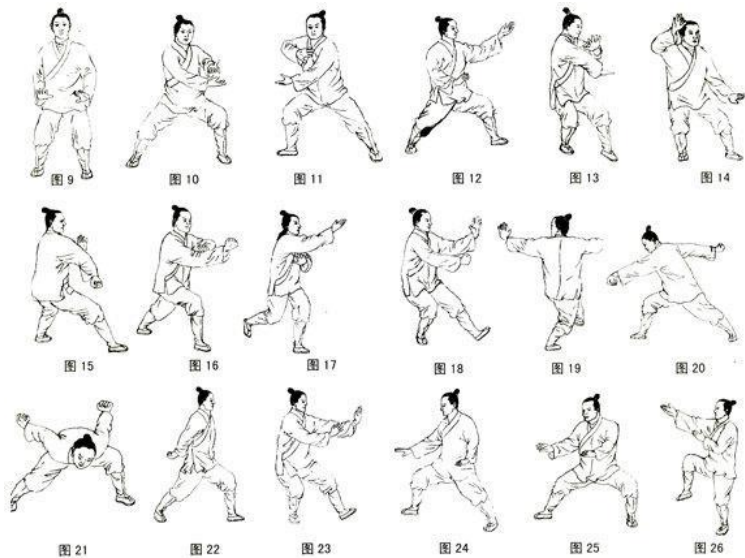
功法方面(心法)：

太極拳以**加強內功修煉**作為重要基礎，通過訓練內在呼吸方法、內在勁力和內在精神氣質，**提高精、氣、神質量**。同時，**強調聚氣凝神、形神統一及動靜結合**，可以既練內氣，又練肌體。

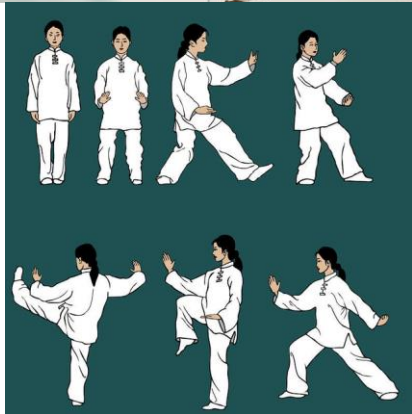
太極拳

套路方面(招式)：

不同流派會有不同的套路，各具特色。例如吳式太極拳有13式、45式及108式的拳法套路，動作細膩、自然流暢見稱；陳式太極拳則有精要18式、老架及新架等套路，有較多擒拿、摔打等動作。



太極拳二十四式套路



中國國家體委和武術專家以楊式風格為主，並吸收了陳、吳、武、孫多家太極的特點，自1957年以來先後創編的多套新編太極套路。

國家套路主要有：八式、十六式、二十四式、

三十二式、四十二式、

四十八式、八十八式太極拳。

太極拳二十四式套路

24式太極拳是中國本着弘揚國粹、發揚傳統武術的指導思想而編制的一套入門級的太極拳，動作簡潔易學，濃縮了傳統太極拳的精華，實是太極拳入門首選！

1.起勢	2.野馬分鬃	3.白鶴亮翅	4.摟膝拗步
5.手揮琵琶	6.倒卷肱	7.左攬雀尾	8.右攬雀尾
9.單鞭	10.雲手	11.單鞭	12.高探馬
13.右蹬腳	14.雙峯貫耳	15.轉身左蹬腳	16.左下勢獨立
17.右下勢獨立	18.左右穿梭	19.海底針	20.閃通臂
21.轉身搬攔捶	22.如封似閉	23.十字手	24.收勢



太極拳的好處



1.減輕壓力、改善情緒

研究指出太極拳在**減輕壓力和焦慮**方面比其他類型運動**較優勝**，能有助改善情緒，而且**緩慢的呼吸和動作對神經系統和調節情緒有積極的幫助**。

2.加強心血管健康

太極拳是對**心臟有益**的運動，而且它不受場地限制及能持續練習。根據研究中，針對**208個高血壓患者**進行測試，發現練習**3個月太極拳**的人，不但**血壓明顯降低**，還有**控制體重，減慢心率，改善新陳代謝**等好處。

3.緩解疼痛

研究認為，太極拳**著重身心治療、動作緩慢**，更有助**緩解頸部、背部、關節炎**等痛症。

太極拳的好處

4.降低老年人跌倒的風險

打太極拳時需專注於肌肉控制，可幫助增強上下肢**力量**和**平衡力**，讓老年人**減少跌倒的風險**。根據2017發表在《美國老年學會雜誌》上的一項研究發現，練習太極拳可以在**短期內(12個月內)減少跌倒機率高達50%**。

5.改善認知功能

研究顯示，太極拳把動作變慢，拆解了動作的步驟，也因此每個動作**要心念集中**，讓大腦**重新思考組合動作協調**，太極拳比其他類型的運動**更能減緩癡呆的進展**。



研習後感

今次專題研究學會了更多關於太極拳的知識，還讓我知道什麼是團隊精神。（劉芷樺）

今次的專題研習讓我學會了團隊合作。（莊咏賢）

今次的專題研習學會太極拳的起源。（關靜曦）

今次的專題研習學會太極拳好處的功用。（黎靖柔）

參考資料

<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-64571329>

<https://www.moonskyedu.com/taiji/1%E5%A4%AA%E6%A5%B5%E6%8B%B3%E8%B5%B7%E6%BA%90.htm>

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%AA%E6%9E%81%E6%8B%B3>

<https://baike.baidu.hk/item/%E5%A4%AA%E6%A5%B5/194>

<https://blog.worldgymtaiwan.com/the-benefits-of-tai-chi>