

画说中国非遗

太极拳

——探秘中华文化中的动静奥妙



科普图解
032期

太极拳的历史渊源：

关于太极拳的起源，有不同的观点。一种说法认为，太极拳起源于明末清初，由陈王庭创立，发源于河南温县陈家沟；另一种说法认为，太极拳在此之前已存在，可能起源于南朝，并在唐、元、明清时期不断发展演变。

2020年12月17日，联合国教科文组织宣布，正式将太极拳列入人类非物质文化遗产代表作名录。太极拳是一项融合阴阳循环、天人合一等中国传统哲学思想与养生观念的传统体育实践。其运动特点以中正圆活为核心，注重意念修炼与呼吸调整，基本动作涵盖五步、八法，运动形式包括套路、功法和推手。



二十四式太极拳——野马分鬃

太极拳的文化价值与健身作用：

太极拳不仅是一种体育实践，更承载着丰富的文化内涵。“太极”一词最早见于《周易》，是中国传统哲学中的重要范畴，体现了天人合一、道法自然的理念。自创立以来，太极拳世代传承，并在陈氏太极拳的基础上发展出多个流派，以不同姓氏或姓名命名。

如今，太极拳包含80多套拳术和器械套路，以及20多种推手技法。它不仅有助于增强体质，还能调节心理、舒缓情绪，兼具健身、养生、悟道等功能。

太极拳的主要流派

太极拳有陈氏、杨氏、孙氏、吴氏、武氏以及武当、赵堡等多种流派。据说明末清初，河南温县陈家沟老拳师陈王庭初创太极拳，世代相传。

- 1、**陈氏太极拳** 特点：动作刚柔相济，凝重而又灵活。
- 2、**杨氏太极拳** 特点：动作舒展大方，缓慢柔和。
- 3、**武氏太极拳** 特点：身法严谨，姿势紧凑。
- 4、**吴氏太极拳** 特点：式正招圆，舒松自然。
- 5、**孙氏太极拳** 特点：进退相随，舒展圆活。
- 6、**简化太极拳** 特点：删去繁难和重复的动作，选取24式。
- 7、**武当太极拳** 特点：吐纳导引功、外气采补功、混元站桩功。
- 8、**赵堡太极拳** 特点：动作轻灵圆活，舒展大方，犹如春蚕抽丝，连绵不断。

太极拳的全球传播：

太极拳在国内广泛传播，北京、河北、天津、山西、陕西、上海、辽宁、四川、山东等地发展迅速，港澳台地区亦影响深远。目前，太极拳已传播至全球150多个国家和地区，习练者达数亿人，成为国际认可的中华文化瑰宝，并在各方合力推动下成功申遗。

图示设计/姚海涛
综合人民网、中国非物质文化遗产网