

理论与
实践探索

传统 武术健身

黄义军
著



中国书籍出版社
China Book Press

黄义军 著

传统武术健身 理论与实践探索



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

传统武术健身理论与实践探索/黄义军著. —北京:

中国书籍出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5068-4436-9

I. ①传… II. ①黄… III. ①健身武术—研究—中国

IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 217810 号

传统武术健身理论与实践探索

黄义军 著

责任编辑 牛 超

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 马静静

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市龙大印装有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 19

字 数 368 千字

版 次 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-4436-9

定 价 42.00 元

版权所有 翻印必究

序

传统武术是中华民族国粹，在其长期的发展过程中不断吸取儒、道、释等传统文化，逐渐建立和形成了自身独特的集技击性和健身性为一体的文化体系。在现代文明高度发展的条件下，在健身运动日益兴盛的形势下，深入挖掘传统武术健身的价值及意义，弘扬武术健身的理念与文化就成为一个重要的研究课题和方向。本书正是这样一本突出传统武术健身价值、深入挖掘传统武术健身理论、将理论与实践密切结合，以指导人们参加武术健身的书籍，广大武术健身爱好者通过阅读本书不仅能学到大量的传统武术文化和理论，同时对自己的武术健身习练也具有极大的帮助。

今天看到徒弟黄义军出版本书，倍感欣慰。通过阅览本书，可以发现黄义军同志不仅具有丰富的传统武术的知识，同时还具有扎实的武术功底。在本书的建构方面，以传统武术健身的理论与实践为主线展开深入而细致的研究，作者以其独特的视角对我国传统武术健身的理论及价值进行了深入的挖掘与探索，弘扬了参加传统武术健身的意义，对人们参加武术健身具有积极的推动作用。另外，作者还对传统武术健身创新发展的理论进行了重点研究和分析，通过对人们参与传统武术健身现状的调查，找出了影响人们参与传统武术健身的因素，以及传统武术健身创新发展的策略。这不仅能很好地帮助人们参与健身运动，从而提高自身的体质水平，同时对我国传统武术的发展也具有重要的推动作用。除此之外，作者对传统武术健身的原则、方法、伤病处理以及健身处方的制定等的研究也是鞭辟入里，浅显易懂。在实践方

面,作者选取了传统武术中较具代表性的、适合人们健身的项目展开研究与探索,如传统武术基本功、气功、拳术以及器械健身等,这几个项目不仅具有雄厚的群众基础,同时也便于开展活动,这就使得本书的研究颇有针对性和科学性。

随着现代健身运动的日益兴盛,传统武术健身将成为一个重要的研究课题,通览全书,作者对传统武术健身创新以及健身价值等方面的挖掘有一定的前瞻性,这能促使更多的人参与这方面的研究,起到了一定的带头作用。真诚希望黄义军同志能以此为新的起点,在今后的工作中,将这一研究课题继续推进下去,为我国传统武术健身的研究和传统武术的发展做出新的贡献。

李明治

李明治简介:

山东省莱州中华武校校长,山东省十大杰出青年、烟台市十大杰出杏坛英才、世界武林百杰、全国优秀民办中小学校长、齐鲁文化英才、山东省武术协会副主席、山东省柔道摔跤协会副主席、全国青联委员、全国传统武术协会委员、中韩友好协会理事、全国武术学校指导委员会委员、中国社会科学协会武术分会委员、中美艺术家联合会会长、武术法国武术总会名誉会长。

前 言

源于生活实践的传统武术,在中华民族传统文化的熏陶下,形成了丰富、独特的文化内涵。经历数千年的发展,传统武术不断积累、不断创新,如今,已经成为人们健身、娱乐的重要项目,为促进人们身体健康水平的提高,发挥着不可替代的作用。

近些年来,随着传统武术健身效果不断得到大众的认可,传统武术健身的普及面也越来越广,参与传统武术健身的人数也出现了显著的增加。另外,传统武术在学校也得到了较好的发展,成为学校体育教学的基础组成部分。但在广泛开展的同时,我们还是应对传统武术健身在发展过程中所存在的不足进行客观的认识,例如,传统武术缺乏科学的健身指导,对于传统武术文化与健身理论重视程度不高,传统武术健身项目开展不全面等等。为了解决这些不足,促进传统武术健身的全面发展,特撰写了《传统武术健身理论与实践探索》一书,希望能够为人们参与传统武术健身活动提供科学的指导。

全书共十章,从理论和实践两方面对传统武术健身进行了全面的探析。第一章为传统武术健身创新发展概况,主要内容包括传统武术健身的发展现状与影响因素,创新发展策略,以及在现代教学中的创新发展与传承;第二章对传统武术健身的基础内容与文化进行了具体的探究,主要包括传统武术健身的基本特征与价值体现,文化内涵,以及与中国传统文化的融合等内容;第三章为传统武术健身理论的科学性指导,具体包括传统武术健身的基本原则与方法,学科理论指导,以及传统武术健身中的常见误区与科学安排等内容;第四章从疲劳、健康营养以及常见伤病的防

护等方面对传统武术健身的健康与安全理论进行了详细的研究；第五章对传统武术健身处方以及效果的测评进行了研究。第六章至第九章分别对传统武术健身中的基本功与基本动作、气功健身项目、拳术健身项目以及器械健身项目的健身实践进行了具体的阐述，其中项目主要包括：易筋经、八段锦、南拳、太极拳、刀术、棍术等；第十章是现代化进程中传统武术的健身新理念和价值重构。

总体来看，本书具有结构清晰，内容逻辑性强，图文并茂，通俗易懂等特点。结合现代发展的创新思想，对传统武术健身进行了深入的研究，能够帮助读者更加深刻地认识到传统武术健身在促进身心健康发展方面所发挥的重要作用。另外，本书在提高国民健身意识，促进传统武术健身创新发展等方面也有着重要的实用价值。

本书在撰写过程中借鉴和参考了许多专家、学者的研究成果，在此表示最诚挚的感谢！另外，由于时间和水平有限，书中难免出现不妥之处，请读者谅解，并指正。

黄义军

2014年8月于烟台

目 录

第一章 传统武术健身创新发展概况	1
第一节 传统武术健身的发展现状与影响因素	1
第二节 传统武术健身创新发展策略	7
第三节 传统武术健身在现代教学中的创新发展与传承 ...	31
第二章 传统武术健身基础内容与文化探究	42
第一节 传统武术健身的基本特征与价值体现	42
第二节 传统武术健身的文化内涵	48
第三节 传统武术健身与中国传统文化的融合	52
第三章 传统武术健身理论的科学性指导	76
第一节 传统武术健身的基本原则与方法	76
第二节 传统武术健身的学科理论指导	86
第三节 传统武术健身的常见误区与科学安排	95
第四章 传统武术健身健康与安全理论探析	104
第一节 传统武术健身的疲劳产生与消除	104
第二节 传统武术健身的健康营养补充	108
第三节 传统武术健身的常见伤病防护	115
第五章 传统武术健身处方制定与效果测评	129
第一节 传统武术健身处方制定	129

第二节	传统武术健身效果测评	139
第六章	传统武术健身基本功与基本动作	153
第一节	传统武术健身的基本功	153
第二节	传统武术健身的基本动作	167
第三节	传统武术健身的基础组合动作	181
第七章	传统武术气功健身实践探索	186
第一节	健身气功·易筋经	186
第二节	健身气功·八段锦	196
第八章	传统武术拳术健身实践探索	201
第一节	传统武术南拳健身实践	201
第二节	传统武术太极拳健身实践	209
第九章	传统武术器械健身实践探索	230
第一节	传统武术刀术健身实践	230
第二节	传统武术棍术健身实践	244
第十章	现代化进程中传统武术健身新理念与价值重构 ...	263
第一节	传统武术健身文化在现代化进程中的缺失 特征	263
第二节	传统武术健身文化在现代化进程中的矛盾 与冲突	269
第三节	现代化进程中传统武术健身新理念的发展 走向	274
第四节	现代化进程中传统武术健身的价值重构	277
参考文献		291

第一章 传统武术健身创新发展概况

传统武术是我国民族传统文化中的重要组成部分,也是现代健身活动中的重要内容。为了更好地了解 and 认识传统武术健身,本章对传统武术健身的发展现状与影响因素、创新发展策略以及其在现代教学中的创新发展与传承进行了详细的阐述。

第一节 传统武术健身的发展现状与影响因素

一、传统武术健身的发展现状

(一)传统武术健身活动蓬勃开展

秦汉至隋唐五代,是传统武术健身的发展时期,道教养生理论初步成型,武术、医学、养生结合更加紧密,秦汉时期《黄帝内经》从人体自身的生长发育出发,并利用先秦诸子提供的一般理论来具体分析与解决养生所提出的问题,总结了丰富的医疗、健身实践,形成我国古代人体科学健身的理论模式。^①近年来,随着我国对民族传统体育活动的越来越重视,传统武术作为民族传统体育活动中的一个重要组成部分,也得到了全面的发展。各类传统武术健身活动得到了有效的开展,例如,传统武术功力大赛、郑州国际少林武术节、焦作国际太极拳年会、国际形意拳交流比赛、

^① 虞定海. 中国传统保健体育与养生[M]. 上海:上海科学技术出版社,2000.

国际螳螂拳交流比赛等等。这些传统武术活动的开展,对其在国内外的普及起到了很好的促进作用,极大地提高了传统武术在国内外的影响力。

(二)传统武术健身参与者不断增多

新中国成立后,党和政府非常重视和关怀中华民族传统武术健身功法的发展,1949年,中华全国体育总会成立后,即召开了武术座谈会,把武术的开展提上了新中国体育工作的日程。1953年在天津召开举行了规模较大的全国民族形式体育表演及竞赛大会,展示了武术的博大精深。1954年,原国家体委专门设立了武术委员会来负责武术的挖掘和整理开发工作。在唐山和上海相继建立了研究导引养生的疗养院和研究院。1957年,原国家体委组织部分武术家,在继承传承的基础上,先后整理出版了简化太极拳、初级长拳、刀术、剑术、棍术、枪术等20多种武术专著,并把武术列为国家体育的正式竞赛项目,推动了武术运动的开展,使武术成为一种高尚的、健康的、为增强人民体质而服务的传统健身体育。如今,随着我国全民健身、终身体育等思想的不断深入贯彻,越来越多的人参与到健身锻炼中来。而传统武术作为一项重要的大众健身项目,也受到了人们的热烈欢迎。据粗略统计,发展到现在,习练传统武术的人大约有两亿,这是世界上其他任何体育项目都难以与之相比的,这也显示了中国传统武术的生命力之旺盛。^①

(三)传统武术健身在电视网络中得到推广

随着我国电视媒体的不断发展,一些以挖掘和宣扬传统武术的电视节目开始不断出现在人们的面前。例如河南电视台的《武林风》、河北卫视的《英雄榜》、广东电视台的《中国功夫电视擂台赛》等。异常火热的传统武术电视节目,也受到了广大武术爱好

^① 王大中.论体育与老年人生活质量[J].体育与科学,2003(3).

者的欢迎。而在2007年5月,中央电视台推出了一档名为《康龙武林大会》的电视节目,将传统武术电视节目推向了高潮,节目以传统武术的技击为主要竞赛内容,通过武术竞赛的形式向大家展示中国传统武术的魅力。同时,随着我国互联网的普及,许多传统武术比赛也开始同步在网络上直播,并储存了相当全面的传统武术健身教学视频。通过电视网络媒体的传播,使我国传统武术更加直观的展现在人们面前,吸引着大众参与的目光,进一步推动了我国民间武术的发展。

(四)传统武术健身市场化产品供应力增强

随着对传统武术研究的不断深入,越来越多与传统武术相关的书籍、影像制品被创作出来,呈现出非常繁荣的景象。人们通过这些传统武术产品更好地认识了传统武术的价值和意义。而传统武术产业化发展的深入,传统武术的刀剑类、棍棒类、短兵器、长兵器、软兵器、双兵械、暗兵械、武术御射兵械、奇门兵器的用具以及搏击类、截拳道、太极等所需的服装都能够满足参与者的需要。但是,在这些传统武术产品繁荣的背后,还有很多不足和问题值得我们注意,例如,传统武术产品的质量检验、创新不足等等,都应得到有效的解决和重视。

(五)传统武术健身科学化理论研究不断深入

近年来,传统武术健身的快速发展,也引起了各界学者的重视,掀起了对我国传统武术健身进行深入研究的热潮。传统武术的发展、理论、实践、教学应用、传承和文化发展都成为学者们关注和研究的重点。如今,传统武术健身活动已经成为我国大众健身和学校体育教学的重要组成部分,而不断深入的研究也为其进一步的发展奠定了坚实的理论基础,为传统武术在寻找新的发展道路上提供了广阔的视角。2001年6月,国家体育总局专门成立了健身气功管理中心,并组织创编了《新编健身气功·五禽戏》、《健身气功·八段锦》、《健身气功·易筋经》、《健身气功·六字

诀》四套功法健身书籍。

中华武术是中华民族瑰宝,具有鲜明的民族特色,是中华民族优秀文化宝库的珍品。因此,必须充分认识到传统武术健身的历史意义和现实作用,努力继承这一优秀的文化遗产。学术界如今对武术从不同角度进行研究,在各种不同层次的传统体育运动会和大众健身场所大力倡导武术健身的宣传,培养武术健身指导员和考评员,国家武术运动管理中心同时设立武术段位制办公室,普及武术段位制。在学校体育课和体育院系适当开设部分健身武术项目。这样使传统武术走向健康的发展道路。

(六)传统武术健身国际化程度不断加深

自从武术在1991年的亚运会上首次作为国际比赛项目亮相以来,我国传统武术的运动价值一直得到亚洲各国的一致认可。而随着武术套路比赛在亚洲各国的不断开展,其在国际上的影响力也逐渐扩大。武术套路成为亚运会的固定比赛项目,不仅对传统武术实现了有效的宣传,同时也很好地宣传了中国传统文化。发展到现在,我国传统武术套路比赛在亚洲各国都得到了很好的普及与发展。

经过努力,2008年,武术作为表演项目出现在北京奥运会上,进一步扩大了武术在国际上的影响。目前,随着竞技体育的发展,我国传统武术也正经历着一系列的变革和演进,开始逐渐地走出亚洲,走向世界,在这样的情况下,我国传统武术的国际化效应和国际化研究也应运而生。我国武术代表团到过几十个国家和地区进行表演,扩大了武术的影响,举行了世界武术锦标赛,世界杯武术比赛等,武术如今正在积极的争取成为奥运比赛项目。

二、影响传统武术健身发展的主要因素

(一)经济因素

传统武术作为一种社会文化活动,其发展的水平和速度与当

时所处社会经济的发展状况紧密相连,它们相互促进、相互影响。传统武术的繁荣和持续发展离不开经济发展的支持,而传统武术的繁荣也会对经济的发展产生更加全面和深入的促进作用。

经济的发展势必会对我国一些传统项目在世界范围内的知晓率的提高带来不可忽视的推动作用。经济的发展将会给武术的推广和发展带来源源不断的推动力,而经济的落后也必然制约传统武术的发展。在我国封建社会时期,小农经济是社会经济的主要形式,在小农经济附属下的小农意识的狭隘性以及小农经济的相对独立性不利于习武者之间相互学习和借鉴经验,使很多门派都是闭门造车、停滞不前的。总之,没有经济的飞速发展和增长,就不会有体育的发展,更不会有传统武术的发展。

(二)政治因素

武术作为一种特殊的体育运动与社会意识形态,产生于一定社会经济、政治基础之上,因此,传统武术的发展也必然受到政治因素的制约。

在我国历史上,政治因素极大地影响着武术发展的全过程,传统武术必须在为一定社会政治服务的过程中才能求得自身的发展。从中国历朝历代的统治者对传统武术的态度上,就可以看出政治因素对武术的促进和制约作用,如秦统一后收缴各地器械,禁止民间习武;再如汉王朝的崇文尚武。正是因为武术具有一定的政治功能,它才能在社会 的注视及政治的参与中得以生存与发展。所以,传统武术的发展与一定的政治环境有关。

(三)文化因素

中华文化历史悠久,源远流长。在世界文明发展史上,中华文明是唯一没有中断的文明,其中,源远流长的中华文化起到了重要的纽带作用。我国传统武术深深扎根于传统文化之中,它既是传统文化的有机组成部分,又深受传统文化的影响。因此,文化因素对传统武术的发展有着重要影响作用。

随着社会的不断发展,近年来,出现了许多与武术有关的文字、影视作品,这些都对传统武术的发展产生了较为直接的影响。虽然影视对武术运动的宣传普及起到了推动作用,然而它们给武术发展带来的负面影响也不容忽视。

影视和小说所表现的武术是艺术化的夸张的武术表演,具有很高的观赏性和艺术性,使人们对武术带来的视觉享受期望值很高,所以,当看到真正的武术表演时,反倒觉得不是武术了。这是因为影视和武侠小说中的武术采用艺术夸张的手法,势必与武术的现实本质产生偏差甚至背离。这些对传统武术的发展都是不利的。

(四)机制因素

由于我国对非物质文化的重视和保护起步较晚,使得我国在对非物质文化遗产的保护体制的建立上还不够完善。而传统武术作为我国重要的非物质文化遗产,必然会因此而受到较大的影响。加上社会各界对我国传统武术的历史、文化缺乏认识,对传统武术的技击、艺术、哲学等价值认识不足,使得人们对传统武术的保护观念更加淡薄。直到2004年8月,第十届全国人民代表大会常务委员会第十一次会议批准了《保护非物质文化遗产公约》,至此,非物质文化遗产的保护才开始成为国家的意志。2005年3月,中国民间文艺家协会又正式启动了“中国民间文化杰出传承人调查认证和命名”的项目。这些措施也标志着我国非物质文化遗产保护体系的逐步建立,并逐渐得到各界人士重视。

总的来说,保持文化的原生态,确保武术的原生性,加强传统武术的宣传,减少传统武术的流失等问题都值得人们深思。而通过提高人们的民族文化自豪感、建立保护非物质文化遗产的有效机制、完善对传统武术及其文化开发的管理机制,都能够为我国传统武术的发展和延续提供重要的保障。

第二节 传统武术健身创新发展策略

一、传统武术健身的基本发展策略

(一)加强传统武术健身创新理论体系的研究

理论研究就是任何一门实用科学存在和长期发展的必要手段,科学的理论指导可以促进其在各个方面的全面发展。而集传统文化之大成的传统武术的发展也不例外。^①

目前,我国武术的理论研究明显落后于武术的实践,而构建传统武术理论研究体系,对传统武术的发展具有十分重要的意义。

在进行传统武术的理论研究时,要以学科研究为重点,以武术技理为主干,以自然科学和社会科学为基础,逐渐形成重点突出、多学科交叉的传统武术理论发展体系。具体操作有以下几个方面。

(1)用现代学科知识诠释传统武术原理,如用生理学、解剖学、动力学、运动生物力学、现代教育学的知识来诠释传统武术。

(2)对传统武术的技术体系进行理论完善。在进行传统武术理论研究时,要在武术原有的技术体系上,根据练习对象的不同需求编排练习内容,以保持传统武术技术的风格特点。

(3)完善传统武术不同的训练体系,将传统武术的体育性(表演观赏性)与本质性(技击性)统一起来,使其沿着二者相统一的方向发展。传统武术的发展应在保留技击的前提下,充分表现出艺术特征。

^① 赵国庆,贾海如. 构建传统武术理论体系思考[J]. 武汉体育学院学报,2006(4).

（二）推进传统武术健身的改革创新

改革与创新是传统武术修正与发展、规范与延续的必要手段。传统武术的改革与创新,必须建立在继承、尊重传统武术的基础之上。

传统武术的现代社会价值很强,传统武术的传习发展必须与现代化同行,加强其自身的改革与创新,完善其自身体系和价值系统,创新出符合大众需要的武术项目。

不断创新是传统武术持续发展的最佳途径。传统武术现代化的创新和发展,应保存原有内容和价值,挖掘其现代价值,开辟新领域,构建新形式,促进传统武术的多元化发展。但值得注意的是,这种创新并不能以削弱传统武术的性质为代价,更不能为满足一时之利而出现“胡编滥造”的创新。

（三）促进传统武术健身文化的传承

传统武术是我国传统文化的一种具体文化体现,也是我国传统文化精神传播的重要载体。没有中国文化精神为内涵的武术,不是真正的传统武术。因此,我们在对传统武术进行创新发展时,是绝不能舍弃中国传统文化精神的。在我国传统民族文化的发展长河中,传统武术是一个重要的文化结晶,具有非常鲜明的民族文化特性。它不仅展示了中华民族几千年生生不息的精神风貌,而且在其形成完善过程中倾注着广泛的民族文化精髓。因此,发展传统武术,必须要充分体现出中华民族传统体育文化的特征。

与此同时,注重传统武术健身文化的开放性也非常重要。在持续的发展过程中,传统武术的“兼容并包”,使其内涵丰富。在世界文化历史的发展中,任何一个富有生命力的民族都有一个共性,那就是他们都能在同外域文化的交流中取长补短,不断充实和发展自己,文化的开放性就表现在这里。这也正是我们在传统武术发展中应保持的理念。