The Integration Strategy of Taiji Fan and Chinese Traditional Culture under the Background of the New Era

Lei Cao

Heilongjiang Nursing College, Harbin, Heilongjiang, 150001, China

Abstract

Under the background of the rapid development and prosperity of culture, Taiji Fan has also become the main form of people's sports and improving the quality of life. Taiji Fan is the product of Taiji Fan, and inherits the uniqueness of Taiji Fan. Taiji Fan is not only the exercise method of Taiji Fan, but also carries the role of Taijiquan on the physical and mental development and the practice of strength and body. Taiji Fan not only has a high fitness and artistic value, but also can play an active role in the communication of Chinese traditional culture. Therefore, the combination of Taiji Fan with traditional Chinese culture is helpful to inherit Chinese traditional culture more comprehensively.

Keywords

new era; Taiji Fan; Chinese traditional culture; fusion strategy

新时代背景下太极扇和中华优秀传统文化的融合策略

曹磊

黑龙江护理高等专科学校, 中国·黑龙江 哈尔滨 150001

摘要

在如今文化快速发展和繁荣的时代背景下,太极扇也成为人们体育运动和提升生活品质的主要形式,太极扇是太极拳和扇子的产物,并继承了太极拳的独特性。太极扇不仅是太极拳的锻炼方式,它还承载了太极拳对于身心发展以及练习气力和身体的作用。太极扇不仅拥有极高的健身和艺术价值,同时也能够在中华优秀传统文化中发挥积极的传播作用。因此,将太极扇与中华优秀传统文化结合,有助于更全面地传承中华优秀传统文化。

关键词

新时代;太极扇;中华优秀传统文化;融合策略

1 引言

在新时代中,我们新一代年轻人要从全新的视野与观念去理解和认识非物质文化遗产,并将文化遗产以更为广泛的方式呈现和传承。太极扇是建立在太极拳与扇技艺上,并以中国传统文化里的儒家思想、道家太极思想以及阴阳辩证思维为其主要哲学理念。太极扇除了能够帮助我们健康身心,还有娱乐价值。由于传统文化也具有其价值。因此,在新时代环境下,太极扇与中华优秀传统文化应当与时代潮流相融合,以此来主动推广和弘扬传统文化。

【课题项目】黑龙江省教育科学“十四五”规划2024年度省重点规划课题《三全育人视域下,在体育与健康课程中融入中华优秀传统文化的探索与研究——以太极扇为例》(项目编号: ZJB1424157);黑龙江护理高等专科学校2024年度校级职业教育研究项目《三全育人视域下,在体育与健康课程中融入中华优秀传统文化的探索与研究——以太极扇为例》(项目编号: 202402001)。

【作者简介】曹磊(1986-),男,中国黑龙江哈尔滨人,本科,讲师,从事体育教育、运动训练研究。

证思维为其主要哲学理念。太极扇除了能够帮助我们健康身心,还有娱乐价值。由于传统文化也具有其价值。因此,在新时代环境下,太极扇与中华优秀传统文化应当与时代潮流相融合,以此来主动推广和弘扬传统文化。

2 太极扇

“明扇”在舜统治时期诞生,其为扇的起源铺垫基石,扇的不断发展使得中国的“扇”文化得以传承下来。扇子可以分为团形扇和折叠扇。团形扇是单把扇子,它的形状是圆的,通常由高官、贵族中的女性使用。折扇最早来源于宋朝,其发展途径展示了多样的形式,如与舞蹈、武术、绘画和戏剧等多种形式的结合。中国特色扇文化是在历史的洗礼中逐渐塑造出来的。太极拳是一种与自然相协调,注重身体健康的体育项目,它融合了呼吸和拳法技巧。坚持的原则是“在运动中寻找静态,在动态中追求平衡”,这种综合健身的运动结合了意念、气息和身体三重锻炼。太极拳已有数百年的历史,并且仍在继续传承。太极拳,作为具有武术核心特性的拳法之一,其以武术套路的动作展现出训练特质。太极拳

所展现的动作特性包括节奏柔和、心态宁静、体能放松、虚实明确，并注重综合修养。通过动态练习，将形神共养和身体锻炼的结合，实现身体与精神的相互滋养和身体健康的增强，进而促进了身心发展。在20世纪90年代，中国武术与扇的融合塑造了一套以拳术为核心，扇作为工具，具有独特风格的太极扇运动，这不仅展示了扇与武术相结合的深层次文化价值，同时也赋予了武术一个全新的生命。结合太极拳与扇术的独特风格，为练习提供了一个充满乐趣和创意的方式，以此来促进中华优秀传统文化的传承和发展。

3 太极扇和中华优秀传统文化融合存在的问题

太极扇虽然是一种具有特殊吸引力的运动，但它仍然是一种新兴事物，经常会遇到各种难题和困境，例如其理论构架尚未完整，以及传播的渠道和方式过于单调等。目前，关于太极扇项目的理论研究还需要进一步展开。因此，各种问题的存在都将对太极扇与中华优秀传统文化交融造成影响。当太极扇与中华优秀传统文化相结合时，我们可以看到，在这一融合过程中，一方面，我们可以感知到对中华武术的热爱，另一方面，也揭示出人们在动作上的不协调、记忆困难和学习难等实际问题。总结太极扇和中华优秀传统文化的融合中存在的问题，主要表现在缺乏专业的人员起到带头作用，能够为太极扇和中华优秀传统文化的融合进行积极宣传和进行教学，而且中国缺乏对太极扇和中华优秀传统文化融合的重视，只是重视太极扇的健身强体作用，而为能够进一步探索太极扇和其他中华优秀传统文化融合的方式。虽然当前现代化技术在社会各个领域采用，但是在太极扇和中华优秀传统文化的融合中却未能合理采用现代化技术来加强两者融合的深度，从而影响了中国传统文化的传承和发展。

4 新时代背景下太极扇和中华优秀传统文化融合的可行性对策

4.1 太极扇和古典舞融合

在新时代背景下太极扇和中华优秀传统文化融合需要积极选择能够和太极扇灵活融合的传统文化，其中太极扇和古典舞的融合，将会让太极扇的应用价值淋漓尽致地展现出来，同时提升古典舞的美感，落实促进传统文化的传承和发展。这就需要从中国古典舞的角度出发，秉承“以舞化武”的艺术观念和创新精神，按照“点”“线”“面”的融合与转换，将其转化为古典舞扇舞中的语言表达，从而建立舞蹈与武术相结合的身体动态表达方式，这既可以拓展身体语言，也能理解空间运动规律，同时从融合中提取出动作和语言之间的审美深意。“形”代表着身体艺术起源的基本层面，它也是步入身韵审美中心的初始步骤。在直观的视觉表达中，其在身体的柔软度与关节之间的巧妙结合中，形成了传统舞蹈中“舞蹈造型”的最主要组成部分。观察身韵的身法训练，身体形态的第一个层次都是由审美特点塑造出的独特语言表述，可以认为动作造型不仅是古典舞身韵的重要组成，还

是构筑动态意象的核心元素，它也是所有动作的起始。因而我们应当从将武术的身体形态转换为舞蹈的动作造型来着手进行。通过采用“动作的解构与重组”这种方式，尝试对太极扇动作中的身体形态进行深入解读，即从中国古典舞蹈的身韵视角去剖析其初始的动作形态，并通过“舞蹈化”的手法进行重新编排。在进行动作解构时，不应将开始的动作彻底剔除，而是在解析完毕后应展示一种较为陌生的表现形式，并与初始动作有所关联，旨在实现动作的“变其形、扬其神”的精炼和解构。同时，我们可以参考武士道中太极的动作理论，即腰部发力这一内敛型、力量型的发力方式，作为训练的基本理念，并从中去除武术竞技动作的深层含义，再将这些转化为古典舞的表演性。在塑造其姿态时，基于“以腰为中心”的身体动作，从身体姿态中挖掘扇法与身体形态之间的和谐关系，从而在重塑后的形态中，凸显中国古典舞蹈的旋曲、倾斜、俯身、仰角等独特形态特征。对太极扇的套路动作进行舞蹈化处理，可以在围绕腰部设计的一系列动作中，展现出古典舞扇特有的体态，以此实现太极扇和古典舞的融合。

4.2 太极扇和传统思想文化的融合

儒家的哲学理念占据了中国传统文化的中心位置，而“仁义”和“道德”是这一思想体系中的中心思想。而武德不仅是武艺高手应严格遵循的行为标准，它也要求其具备高超的武术技能，同时还需要展现出崇高的道德品质。武术其实非常重视礼仪培训，武术中的抱拳礼实际上代表了礼仪的重要方面。在太极扇中，我们的礼仪形式从抱拳礼进化为抱扇礼，其中左手为掌，右手持扇，左手遮挡右手，向前推出，两臂形成“圆线”。在太极拳的扇式动作中，每一步动作开始之前以及结束时都需要遵循抱扇的仪式，不仅是礼仪的体现，也鼓励练习者形成良好的道德习惯，通过这一行为体验到美德的教育，明白如何做到有礼貌、讲规则，并以此来促进传统礼仪文化和太极扇的结合。

在儒家思想中，“礼乐”思想也是其主要成分之一。孔子视音乐为一个人最终人格实现的高度，不仅在个人文化修养方面关注“乐”，在政治决策方面也有一样关注。在太极扇的音乐作品中，《中国功夫》这首歌的节奏特别强烈，速度变化也多样。在每一组太极扇动作中，音乐具有至关重要的角色，它同样是太极扇运动过程中的“助手”，为太极扇的“扇动”提供有力的辅助。音乐扮演着众多角色，如调节太极扇动作的快慢、突显太极扇的魅力、增强太极扇的艺术性展示、促进传统音乐的发展等。这首歌的歌词同样令人动容，例如“刚柔并济不低头，我们心中有天地”，歌曲的歌词不仅传达了信息，还指导我们执行一些具体动作，比如“棍扫一大片、枪挑一条线”。这首歌的歌词风格和旋律让我们在聆听这首歌的时候能够充分体验到它所隐藏的英勇、豪迈。传统音乐的引导和融合不仅能激起参与者的热情，也让其更为深入地感受武术的魅力，同时也体现了中国古代音

乐的特色。

4.3 太极扇和传统武术的融合

中国武术在世界上都有较高的地位，中国武术也代表着中国精神和传统文化。所以，武术的传承所带来的价值与太极扇的“技击”价值紧密相连，以达到赋予其神秘感的效果，所以在新时期中更要重视太极扇和传统武术的融合。武术结合了力量和艺术，它在太极扇的美学中表现得淋漓尽致，同时融合了柔和与阳刚的双重美。在太极扇的套路中，刚与柔相互补充，遵循这样的拳学理念，共同塑造出融合了两者的扇形艺术风格。武术中各式各样的器械会因其材质、重量、长度和造型的差异，在实际操作中展现出不同的风格和特点，太极扇技术也是如此。像在武术器材中，如采用刀、枪、剑、棍练习时，会发出各种声响。因此，观众能够深切地体会到器械舞动时所产生的特有响声。而太极扇也同样会产生独特的声响。扇叶开启时，攻击与防御的意识展现，以及手腕和腰部的“抖”动，扇子能够产生深沉、有力的声响。当练习者用手腕的摆动动作，使得扇叶层层叠在一起时，从而产生清晰、利落的声音，同时也带给观众一种动听的体验。在集体表演中，扇声的呈现变得更加鲜明和深刻，它具有强烈的冲击与感染能力，所以在后续太极扇的发展中，要积极将其和各种武术动作结合，通过各种武术动作来让太极扇更加具有美感，并促进传统武术的发展。太极扇不仅是一项富有艺术韵味的运动，长期练习还有助于增强其节奏感和韵律意识，能够提高对美的认知、欣赏、表现以及创造方面的艺术能力。通过太极的优雅和流畅的动作技术，结合出色的健身效果和独特的观赏效果，练习者在练习过程中能够深刻体验太极拳的轻盈，在和谐的音乐伴奏下，可以与扇子一同舞蹈，从而真正体验到与扇共舞的意境，进而深化太极扇和传统武术的融合。

4.4 太极扇和民族音乐的融合

民族音乐也是中国的传统文化之一，各种优秀的音乐都代表着各个地区的特色，所以在新时代背景下要重视太极扇和民族音乐的融合。太极扇项目在中国各个地区都较为常

见，这主要是因为其学习起来较为简单，能够更好地锻炼身体，而且还会促进传统文化的传承。其中太极扇和民族音乐的融合，将会更好地促进传统文化的发展。像太极扇动作充满魅力，如果融入细腻的音乐，在开扇时所发出的震动与音乐交相辉映，落实形成连贯、相互呼应的节奏，让练习者能够感受到美好和享受。其实对于太极扇来说，其本身就有韵律特质，而当进一步融合民族音乐时，将会更加深入地挖掘其音乐潜质。民族音乐的旋律既优雅又稳定，它具有深厚的内涵并充满多样性。当与太极扇风格结合时，可以更为准确地捕捉太极扇的美学魅力，两者能互相补充。现阶段，人们在为太极扇创作背景音乐时，主要倾向于使用中国古典音乐风格，例如渔舟唱晚，即陈式太极扇；如《牧羊曲》这样的中国民族音乐也是值得关注的；带有中国特色的流行乐曲，如《中国功夫》，各种音乐和太极扇的融合都会达到意想不到的效果，落实在潜移默化的过程中促进中华传统文化的传承和发展。

5 结语

随着社会的发展，太极扇逐渐受到社会各界的重视和关注，太极扇的发展和普及是具有良好社会效应的。在新时代背景下太极扇和中华传统文化融合是一个循序渐进的过程，在追求建设体育强国的背景下，太极扇作为中华民族传统体育文化手段，有助于人们身体和心理健康，以及在文化自信方面作出提升。为了配合体育强国的最新策略，应该将太极扇与中华传统文化相结合，致力于促进人民意志的培养、体质的强化、情感的陶冶，从而进一步弘扬中华传统文化。

参考文献

- [1] 张晗,张小敬.螳螂拳的技术特点及教学方法探讨[J].山东师范大学学报,2021,31(2):153-156.
- [2] 支川.论太极拳与中国传统文化的融合与发展[J].南京体育学院学报(社会科学版),2020,22(5):47-49.
- [3] 王岗.太极拳:体认道德伦理的文化教场[J].南京体育学院学报(社科版),2021,25(1):22-26.