

<<太极拳>>

图书基本信息

书名：<<太极拳>>

13位ISBN编号：9787503953019

10位ISBN编号：7503953012

出版时间：2012-10

出版时间：文化艺术出版社

作者：严双军

页数：369

字数：250000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;太极拳&gt;&gt;

## 前言

王文章 伴随着新世纪的开始,我国的非物质文化遗产保护工作已走过了十几个年头。短短的十几年时间,中国的非物质文化遗产保护取得了令世人瞩目的成就,总体上呈现出持续健康发展的良好局面。

首先是符合我国国情的非物质文化遗产保护体系初步建立,非物质文化遗产保护理念逐渐深入人心。

在党中央、国务院的高度重视下,在各级党委政府的大力支持和社会的广泛参与下,在各级文化部门的共同努力下,我国的非物质文化遗产保护体制、机制从无到有,逐步建立起来,并已发展为比较健全的四级名录保护体系和传承人保护制度。

在进行全国非物质文化遗产资源普查的基础上,国务院已公布了第三批共1219项国家级非物质文化遗产名录,文化部公布了第三批1488名国家级非物质文化遗产项目代表性传承人。

各省、市、自治区也公布了省级保护名录项目8566项,代表性传承人9564名。

我国的非物质文化遗产保护,已从十多年前的单个的项目性保护,走上了整体性保护、科学保护和依法保护阶段。

非物质文化遗产的重要价值和保护的意義越来越被人们所普遍认知和理解,人们越来越珍视优秀传统文化,全社会对非物质文化遗产保护工作的关注程度、参与热情越来越高,全社会已经逐步形成保护非物质文化遗产的文化自觉。

二是《中华人民共和国非物质文化遗产法》的颁布实施,为非物质文化遗产保护提供了坚实的法律保障。

围绕着贯彻落实《中华人民共和国非物质文化遗产法》,非物质文化遗产保护的法制建设、规章制度建设得到了进一步加强。

现在,全国已有十多个省、市、自治区出台了地方非物质文化遗产保护条例。

三是非物质文化遗产保护方式方法和方针、原则逐步完善和确立。

在总结保护工作实践经验的基础上,我们逐渐认识到非物质文化遗产所具有的恒定性和活态流变性的基本衍变规律。

并在此基础上,认识到对于非物质文化遗产的科学保护,既不是使它凝固不变,也不是人为地使之突变,而是要让它按照自身的规律去自然衍变。

非物质文化遗产保护要遵循其本体规律。

近些年来,我们提出的抢救性保护、整体性保护、生产性保护等多种针对不同类型项目实施的保护原则与方法,在保护实践中取得明显成效。

同时,在准确认识、总结和把握非物质文化遗产本质特征的基础上,确立了保护工作的十六字方针:

“保护为主、抢救第一、合理利用、传承发展。”

确立了保护工作的原则:“政府主导、社会参与。

明确职责、形成合力;长远规划、分步实施,点面结合、讲求实效:”保护方针和原则的确立,对非物质文化遗产保护工作的健康发展起到了重要的指导作用。

四是资金投入进一步加大,机构队伍基本建立。

截至2011年,不包括地方财政资金投入,仅中央财政已累计投入非物质文化遗产保护经费14.3876亿元;2012年,中央财政转移地方非物质文化遗产保护经费增长至6.2298亿元。

全国31个省、市、自治区均成立了省级非物质文化遗产保护中心,16个省、市、自治区文化厅(局)成立了非物质文化遗产处(室)。

非物质文化遗产保护工作机构和队伍基本建立。

五是非物质文化遗产宣传展示活动丰富多彩。

近十年来,北京和全国各地陆续举办了一系列非物质文化遗产项目展演及保护成果展,对于社会公众认知非物质文化遗产及其保护的意義起到了重要的促进作用。

近两三年来,主要的展演活动如2009年文化部在北京农展馆举办的“中国非物质文化遗产传统技艺大展”,2010年在北京展览馆举办的“巧夺天工——中国非物质文化遗产百名工艺美术大师技艺大展”

## &lt;&lt;太极拳&gt;&gt;

，2011年在中华世纪坛举办的“中国非物质文化遗产传承人师徒同台展演”，2012年年初文化部等部门在北京农展馆举办的“中国非物质文化遗产生产性保护成果大展”等都引起轰动，增强了公众对非物质文化遗产保护的关注和参与意识。

六是国际合作和交流不断加强。

2004年，经全国人大常委会批准，我国第一批加入了联合国教科文组织《保护非物质文化遗产公约》。

我国在四川成都成功举办了三届国际非物质文化遗产节。

截至2011年11月底，我国入选联合国教科文组织非物质文化遗产名录项目总数达36项，成为世界上入选项目最多的国家。

2012年初，联合国教科文组织亚太地区非物质文化遗产保护国际培训中心在中国（北京）正式成立，这表明了国际社会对我国非物质文化遗产保护工作的充分肯定。

在充分肯定我国非物质文化遗产保护工作成绩的同时，也必须看到，非物质文化遗产保护工作仍然存在不少困难和问题：一些非物质文化遗产项目后继乏人、生存濒危的境况还没有得到根本解决，仍存在传承人年老体弱，人走歌息、人亡艺绝的现象；在保护工作中，重开发、轻保护、轻传承的问题仍不同程度地存在，过度开发、盲目开发非物质文化遗产资源的现象仍有发生；一些地方对保护工作认识不到位，保护工作不落实的情况依然存在。

因此，我们应该头脑清醒，思想明确，进一步增强非物质文化遗产保护工作的紧迫感和责任感，认真研究解决保护工作中存在的突出问题，真抓实干，从而推动非物质文化遗产保护工作持续、扎实、深入开展。

最近，文化部主要从国家级非物质文化遗产代表性项目保护规划的实施及保护措施落实情况，国家级代表性传承人传承情况，以及保护专项资金使用情况三个方面，对非物质文化遗产保护工作中存在的问题进行督促检查，以便找准问题，有针对性地采取有效措施加以调整。

我相信，只要我们坚持求真务实的态度，把各项保护措施落到实处，我国的非物质文化遗产保护工作就会越做越好。

在概要回顾总结近年来我国非物质文化遗产保护工作的基本情况和经验的同时，我们也在思考一个问题，那就是我们保护工作的基础，或者说我们科学把握非物质文化遗产保护工作的规律，不断取得保护工作成绩的基础是什么，我想，首要的就是对非物质文化遗产项目的科学认知。

今天，我们在非物质文化遗产得到全面整体性保护的情况下，更需要继续对具有代表性的项目进行认真、科学的梳理和分析，进一步探究它的文化渊源，揭示它的价值，总结它的存在形态和演变历程，以及研究如何在把握本质规律的基础上对其进行科学保护。

这样的调查、分析和梳理，可以充分展示非物质文化遗产的独特魅力，让更多的人了解、认识非物质文化遗产的精粹性及其杰出的文化、艺术、历史和科学价值，由此引导人们正确认识非物质文化遗产及其保护工作，逐步形成非物质文化遗产保护的文化自觉，关注、重视或主动参与到非物质文化遗产保护工作中来。

正是基于此，我们组织专家学者或从事非物质文化遗产保护的实践者编撰出版了这套“中国非物质文化遗产代表作丛书”。

2005年，浙江人民出版社也曾邀我主持编撰一套“非物质文化遗产丛书”，迄今已出版二十多本。

这次经作者重新修订后纳入现在这套丛书，由文化艺术出版社出版，其项（书）目的选择，则是根据国务院公布的国家级非物质文化遗产代表作名录确定，每个项目独立成书，分批出版。

第一辑收录中国非物质文化遗产代表作20项，内容涉及传统音乐、传统戏曲、传统工艺、传统技艺等多个领域。

它们形式各异，但都以其厚重的历史、鲜明的特征在中华文明的深厚积淀中留下了鲜明的烙印，并长久地影响着中华民族文化基因、精神特质乃至生活方式；如同一朵朵奇葩，千姿百态、绚丽斑斓，与其他文化遗产共同构成中华文化的悠久博大、辉煌壮丽。

这套丛书的作者来自全国各地，都是该项目研究的专家学者或项目的传承人，其中不少作者是项目相关领域的权威学者。

他们根据自己多年的实地调查和深入研究，本着严谨的态度和专业精神，详尽梳理每一个项目的历史

<<太极拳>>

渊源和沿革流变、分布区域和存续状况，细致描述它们的呈现形态，包括风格流派、技艺特征及其代表性传承人和代表性作品，并对其历史、文化、艺术、科学等价值进行深入的阐发。

这套丛书力图以学术的权威性、叙述的准确性和可读性成为广大读者全面了解中国非物质文化遗产的优秀读物，它的出版不仅有助于中国读者认识和了解祖国优秀的文化遗产，也为世界人民认识和了解中国文化打开一扇窗口。

是为序。

2012年5月6日

## <<太极拳>>

### 内容概要

严双军编著的《太极拳》为“中国非物质文化遗产代表作丛书”之一，是着重反映太极拳的基本面貌、表现形态、美学或工艺上的主要特点、历史，以及目前有代表性的主要传人，同时也简要介绍了当地政府为继承与保护这一文化遗产所做的工作和未来的计划。

《太极拳》不仅有助于读者认识与接近这些优秀的民族文化遗产，增强民族文化自豪感，而且必将激励当代人通过这些民族文化遗产的认识与保护，将中国的优秀文化传统与现代社会紧密结合起来，开创中华民族更为灿烂的未来前景。

## &lt;&lt;太极拳&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 太极拳的诞生

- 第一节 陈王廷有家传武功基础
- 第二节 太极文化成为太极拳的灵魂
- 第三节 结合气功的导引吐纳术
- 第四节 集百家拳术之长
- 第五节 通中医阴阳及经络学说
- 第六节 丰厚的文化功底
- 第七节 充足的研究时间

## 第二章 博大精深的太极拳理

- 第一节 太极拳的十大要领
- 第二节 太极拳的十大理论

## 第三章 太极拳的价值

- 第一节 太极拳的多元融合
- 第二节 太极拳的艺术体现
- 第三节 太极拳厚重的人文和美德内涵
- 第四节 太极拳健身的科学原理
- 第五节 太极拳的科学养生依据
- 第六节 太极拳的武学原理及技击
- 第七节 太极拳造福人类的积极意义

## 第四章 太极拳的流派传承

- 第一节 陈式太极拳
- 第二节 杨式太极拳
- 第三节 和式太极拳
- 第四节 武式太极拳
- 第五节 忽雷太极拳
- 第六节 腾挪太极拳
- 第七节 忽灵太极拳
- 第八节 李式太极拳
- 第九节 吴式太极拳
- 第十节 孙式太极拳

## 第五章 体系纷呈的拳械套路

- 第一节 陈王廷创编的太极拳套路
- 第二节 陈式太极拳主要套路
- 第三节 杨式太极拳主要套路
- 第四节 和式太极拳主要套路
- 第五节 武式太极拳主要套路
- 第六节 忽雷太极拳主要套路
- 第七节 腾挪太极拳主要套路
- 第八节 忽灵太极拳主要套路
- 第九节 李式太极拳主要套路
- 第十节 吴式太极拳主要套路
- 第十一节 孙式太极拳主要套路
- 第十二节 太极拳械竞赛套路

## 第六章 独特的太极拳功法

- 第一节 基本功训练

<<太极拳>>

第二节 内功训练

第三节 推手功法训练

第四节 辅助功法训练

第七章 不懈的保护与振兴

第一节 太极拳的濒危状况

第二节 太极拳的保护和推广

第三节 太极拳的保护规划

第四节 各级政府对太极拳的保护

后记——我与太极拳的不解之缘

## &lt;&lt;太极拳&gt;&gt;

## 章节摘录

第二节 太极拳的艺术体现 太极拳的多门艺术交融，有助于人们陶冶情操和对事物感觉效应的训练，丰富想象力。

太极拳的艺术性主要集中体现在两个方面：一是它本身具有艺术表现力，看好的太极拳表演可以受到感染，从姿势优美、造型生动的拳式中感受到内在的向上激情、健康的生活信念以及对大自然的热爱和对人的尊重、宽容等。

二是太极拳包含了很多其他艺术门类可以借鉴的元素。

它的理论、技术和美学架构都是多元的融合，它对于节奏的处理和人的内在潜力挖掘，都有很强的艺术创作和发挥空间。

体育是一种人的身体活动，所有的体育活动都有运动员表演和观众欣赏这样一个互动的过程。

太极拳既是一种人的身体活动，具有人体运动的一般审美价值，又是一种武技，能表现人在攻防技击时的技巧和能力，所以又具有一种技击性的神秘色彩和审美价值。

同时它既有单练又有对练，既有套路训练又有对抗性练习，可以满足人们的不同欣赏需要。

太极拳在产生过程中，得到了加工、改造、提高，因而它又具有一定的艺术性。

所以太极拳有其特殊的观赏价值，可以丰富人们的文化生活。

因为太极拳存在于民间，在中国有广泛的群众基础，这就使太极拳对丰富人民的文化生活具有更重要的作用。

在农村，每逢冬季农闲或庙会、春节、赶集时，常有太极拳爱好者当场献技，还常与舞狮舞龙相结合，自发地进行表演，不收钱物，不较胜负，演者观者都自得其乐，各种类型的有组织或自发的太极拳表演活动一直持续到现在。

这种季节性的民间太极拳表演已成了一种民俗时尚，是中国民间文化生活的一部分。

所以，现在民间许多喜庆集会活动中也常有太极拳表演。

此外，还有许多有组织的武术比赛或表演，也都吸引了大量的观众。

其中有许多太极拳爱好者，他们观看的目的在于观摩、学习，而一般观众则是在观赏的过程中得到一种精神上的满足和享受。

艺术是供人们欣赏和娱乐的，太极拳也具有与艺术同样的观赏价值。

就太极拳的诞生过程本身来说，也是一个多门艺术的融合过程。

从太极拳的动作设定到运行路线，无不体现着与音乐、与美学以及与书法等艺术的结合。

音乐创作讲究节律、韵律和旋律，太极拳的套路也同样讲究节律、韵律和旋律。

金刚捣碓、六封四闭、单鞭等招式在太极拳套路中的多次出现和东西南北的方位变换，就是其节律和韵律的体现。

而整个套路以柔为主，柔中有刚。

身法舒展大方，连绵贯穿，一动无有不动，一静百骸皆随。

虚实分明、含胸塌腰、蓄发相变、快慢相间的要领包含于每一个动作之中，正如音乐之旋律萦绕于整首乐曲之中。

所以，优雅飘逸、隽永空灵的音乐使人大脑安详、心情舒畅，博大雄浑、劲健强烈的进行曲则令人亢奋。

太极拳与音乐之间有相互作用、相互渗透的关系。

在平静、空旷、广阔的地方，在悠扬的乐曲伴奏下练功，很容易使人人静、放松，这一点许多练功者都深有体会。

而练太极拳对音乐工作者也起了促进作用，使人在工作中更容易放松自己，使精神与注意力更加集中。

可见，太极拳与音乐是紧密相关的。

如太极拳在意识、呼吸、动作等方面，使全身内外协调，构成了锻炼方法上的整体性和内外统一性，这对于抚琴练习大臂的放松都有很好的帮助。

因为二者的要领是一致的。

## &lt;&lt;太极拳&gt;&gt;

此外，太极拳还能培养耐心与坚强的意志，这是音乐工作者必不可少的。

太极拳的练习使人耳聪目明，而良好的听觉是音乐工作者的法宝。

同样，音乐也能帮助太极拳爱好者更加有效地练功。

它创造一种氛围，使人心绪稳定，疲劳感分散。

从事一些音乐活动，还能陶冶情操，增强协调能力，强化对事物的感觉效应，提高想象力。

毋庸置疑，音乐与太极拳之间的关系是密切的，两者都是古湛精深、含蓄神秘的艺术，它们必将更加紧密地结合在一起。

在美学方面，中国的美学思想十分重视均匀对称、整齐秩序、节奏和谐、韵律优美且多样的统一，即多种形式因素从差异、对立转化为协调一致，以达到“不齐之齐”、“乱中见整”，于不平衡中见平衡，于无秩序中见秩序。

太极拳就糅合了这种美学思想。

太极拳行拳具有一定规律，即欲上先下、欲左先右、欲进先退等。

这样行拳使人觉得包容了整个空间，给人以完整的对称感且不拖泥带水，同时给交战对方以错觉。

太极拳讲究匀、慢、柔、圆，这就充分体现了美学思想。

圆是最美的图形，也是最完整的。

太极拳不支离破碎，又给人以动感，且有指东打西、指上打下、指左打右之能，左右手相互配合（如云手），构成圆的运动，显得舒展潇洒。

身体得到充分舒展，能够舒筋活血，有利于健康。

太极拳中的内气运行也是圆的运动（如气功中的大、小周天），经常习练太极拳有助于周天运行。

圆的运动是能量的互继，力量的承接，生命的延续。

“天人合一”是人与自然的能量循环。

形成循环往复运动，又能寓静于动，寓动于静，显得飘忽不定，不知着力点在何处，常令对手迷惑。

现在的太极拳表演就是利用它的美学特征，使人观看时觉得左右对称，上下一致，前后协调；看似静，又在动；静的有规律，动的有节奏；看似柔，实是寓刚于其中，确实给人以一种美的享受。

太极拳的整体美，用太极拳名家陈鑫的话来概括就是：“太极拳千变万化，无往非动，势非不侔，而劲归一。

P632-65

## &lt;&lt;太极拳&gt;&gt;

## 后记

后记——我与太极拳的不解之缘 “喝了陈沟水，都会跷跷腿”这句话，我在少年时代，就常听村里老人讲起。

那时候，我不知道陈沟就是陈家沟，更不知它在什么地方，对于太极拳的感觉也是神秘莫测。我只知道陈沟是我们温县的一个村庄，究竟我们温县有多大，我也不知道，因为我的足迹只在晚上跟随长辈们去看电影时，到过我们村周围的几个小村庄。

第一次去陈家沟，大概是在1986年。

那时我在温县县城一家单位上班。

怀着无比景仰之情，利用下班时间，我与女友杨宝琴一道骑自行车到了陈家沟。

那一次，我将古老而神秘的陈家沟村里里外外转了个遍，被它淳朴的民风深深打动。

从此，我与太极拳结下了不解之缘。

1987年秋，通过温县外事办主任张志军先生的引荐，我结识了太极拳“四大金刚”之一的王西安先生。

1989年，我接替“四大金刚”中的另一位——陈正雷先生，担任政协焦作市第八届常委。

随后不久，我又结识了一位“金刚”——焦作市人大常委会、温县政协副主席朱天才先生。

就在这一年，我写出了4万字长篇报告文学《王西安轰动法国纪实》。

1990年，我又和王西安先生在焦作市武术馆共事一年，帮助他编写了《陈式太极拳老架一路》一书；并且通过民进中央委员、天津电视台独立制片人剑青和天津百花文艺出版社编审、著名作家申文钟两位先生，由北京开明文教音像出版社为王西安先生出版发行了《陈式太极拳王西安大系——中国神功》录像带，以中、英、日多种版本发行。

1992年，我作为副主编参加了政协温县委员会组织的《陈氏太极拳古今》一书编著工作。

同年9月，因在首届国际太极拳年会中工作积极，受到温县县委、县政府的表彰。

2000年8月，中国焦作首届（温县第六届）国际太极拳年会在焦作市举办，我配合焦作电视台记者杨葵先生、宋菲菲女士拍摄专题片《漫话太极拳》。

同时，应《焦作广播电视报》编辑张丽女士之约撰写了《太极拳史话》一文，在报纸上进行连载。

2002年，我创作完成长篇历史小说《陈家沟传奇》。

全书分17章，共21万字，由中国戏剧出版社出版发行。

2003年8月，为加大对太极拳的宣传力度，经时任《河南日报》报业集团副总编辑兼《大河报》总编辑马国强先生批示，《大河报》特派记者许笑雨先生专程到温县陈家沟采访，我负责全程陪同及讲解。

后来，《大河报》以《太极拳乡的传奇之旅》为题在“厚重河南”栏目分四期连续刊发了四个整版的重磅宣传文章，太极拳引起了社会更多的关注。

2004年，我应温县旅游局之约参与了太极拳祖祠的布展设计，并创作电视风光片《太极拳圣地陈家沟》脚本。

2005年10月，由我作词的歌曲《太极拳赞歌》参加河南省第九届民间民族音乐舞蹈大赛并获铜奖。

2005年冬，中央电视台《搜寻天下》栏目组来温县采访。

我陪同该栏目组在陈家沟太极拳祖祠拍摄，并就太极拳起源作了细致讲解。

该栏目组拍摄的这期内容在中央电视台第七套节目多次播出。

2006年初，我着手创作系列电视连续剧《太极拳传奇》剧本，台湾著名电视制作人彭蓬先生于8月、10月先后两次亲自来到温县商谈拍摄事宜。

2006年5月，在焦作市政协组织召开的文化事业和文化产业理论研讨会上，我的论文《关于太极拳文化产业开发的思考》在大会宣读并获一等奖。

2005年7月，我担任温县文化局副局长，主管社会文化、艺术、文化产业和精神文明工作。

8月3日，我和时任温县文化局局长的郑爱珍女士一起参加焦作市政府召开的关于“太极拳”申报首批国家级非物质文化遗产的专题会议。

温县随即成立“申遗”工作领导小组，我担任领导小组办公室副主任。

2005年8月28日，陈家沟村民委员会主任张蔚珍先生以“多年来在陈家沟太极拳宣传方面做出了卓越贡

## &lt;&lt;太极拳&gt;&gt;

献”为由，亲手为我颁发“荣誉村民”证书。

我有幸成为第16位陈家沟“荣誉村民”，激动得热泪盈眶。

2006年5月20日，国务院公布第一批国家级非物质文化遗产名录，太极拳名列其中。

消息传来，温县人民无比骄傲和振奋。

在整个太极拳“申遗”过程中，供职于河南省国画家协会的弟弟严宏兴一直给予高度关注，并建议我写一部系统的有关太极拳的书籍。

2005年底“申遗”工作结束后，在中国艺术研究院、浙江人民出版社等单位有关领导的鼓励、支持和帮助下，我即着手编著《太极拳》一书。

2007年4月，著作《太极拳》入选文化部中国艺术研究院主编的《非物质文化遗产丛书》，由浙江人民出版社出版发行。

2007年6月19日，温县县委、县政府为了筹建“中国太极拳博物馆”，成立了温县太极拳资料搜集整理工作委员会，由我担任办公室主任。

其间，还兼顾了电视片《话说太极拳》的创作、国务院新闻办公室五洲传播中心在温县拍摄大型非物质文化遗产宣传片《太极拳》、参与组织修订焦作市史志办与温县人民政府联合编辑的《陈式太极拳志》、配合中央电视台10频道拍摄《武林外传·太极拳》、赴西安参加纪念陈鑫诞辰160周年活动等工作。

2008年9月9日起，抽调到焦作市参加太极拳首次申报世界非物质文化遗产工作。

2009年2月，温县县委、县政府正式启动中国太极拳博物馆布展工作，我任文本组组长，全面负责博物馆版面设计及文案工作，直至8月22日正式开馆。

与此同时，在6月29日至7月1日，我还赴京参加了文化部组织召开的中国向联合国教科文组织申报“人类非物质文化遗产代表作名录”协调会。

7月，主编了由河南省集邮公司发行的《太极拳邮票珍藏册》。

8月，担任《国际太极拳文化传播大使》副主编和《太极拳主题书画展作品集》副主编，并主持2009中国河南国际太极拳文化研讨会论文研讨会。

9月23日—10月15日，我又配合中国非物质文化遗产保护中心和天津电视台拍摄了4集电视片《太极拳》。

12月31日，参加了由河南省文化厅主持召开的大型舞剧《太极》创作座谈会。

2010年春节前，我在温县策划举办2010年中国当代太极拳名家新春联谊会。

4月14日，我担任温县文化广电新闻出版局副局长。

5月16日策划组织的“中国当代太极拳名家晋城演武大会”即在山西省晋城市文体宫隆重举行，引起巨大反响。

5月—10月，配合中央电视台10频道拍摄七集专题片《河内名郡》，其中第七集为《太极天下》。

2010年9月底，我到温县文学艺术界联合会担任主席，全身心致力于太极拳文化研究。

11月，主编的《太极拳人物志》由中国文史出版社出版发行。

2011年1月，我接受了中共焦作市市委宣传部、焦作市文联联合主编的《神秀焦作·太极拳卷》工作，于2011年6月由河南大学出版社、河南大河大图文传播有限公司联合出版，并被《大河报》连续七次选载。

7月，撰写了三集温县形象宣传片《太极拳发源地温县》脚本，8月，参加焦作电视台五集电视片《太极拳故事》录制。

自8月1日至31日，我还担任了由国务院新闻办公室、国家文化部和国家旅游局指导，国家体育总局武术运动管理中心支持，中国国际广播电台主办的“2011中华武术之旅”武术之乡评选活动聘请的五名中方专家评委之一，与六名外国驻华使节共同参与和见证了活动的开展，太极拳发源地温县也在这次活动中被评为第一名“最中国武术之乡”。

9月，我牵头组织成立了“温县太极拳研究院”，建立了太极拳文化网站，开展太极拳历史文化与衍变研究，编辑《中国太极拳年鉴》等工作。

10月26日至11月2日，应河南省人民对外友好协会邀请，作为太极拳文化研究者赴意大利参加中国外交部批准的由河南省人民政府、意大利坎巴尼亚大区、那不勒斯市政府联合举办的中国文化年太极拳交

## <<太极拳>>

流活动。

2011年，是我比较忙碌的一年，也是卓有成效的一年。

这一年，虽然取得了一定的成绩，但也发生了很多突然的事情，让我很忙，并且必须应对。

尤其是在年底前进行的县级政协换届筹备工作，我被推荐为县政协副主席候选人，增添了不少具体事务。

然而，这一年最让我难以忘怀的，莫过于《中国非物质文化遗产丛书·太极拳》一书的写作定版任务，非常感谢文化艺术出版社非遗项目组团队的各位老师。

我，热爱中国的历史文化，更热爱发源于我家乡的太极拳，很想把太极拳的事情办好。

虽说现在已将《太极拳》书稿改出来了，但因太极拳流派众多，时间也比较紧，加之本人水平有限，本书中难免有所误漏，敬请各位太极拳界武术家和理论研究家不吝赐教，多提批评意见。

严双军 2012年1月5日于太极拳发源地 温县陈家沟

## <<太极拳>>

### 编辑推荐

太极拳，是综合了历代各家拳法，结合了古代的导引术和吐纳术，吸取了古典哲学和传统的中医理论而形成的一种内外兼练、柔和、缓慢、轻灵的拳术。

“太极”一词源出《周易·系辞》，含有至高、至极、绝对、唯一的意思。

严双军编著的《太极拳》是“中国非物质文化遗产代表作丛书”之一，从田野考古调查的角度入手，通过对历史资料的分析，全面探索太极拳这一非物质文化遗产的形成、传承、保护及开发利用。

<<太极拳>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>