

# 联合国教科文组织设立“国际太极拳日” 全球数亿人共赴“太极之约”

据央视新闻报道,当地时间11月5日,联合国教科文组织第43届大会通过决议,正式将每年3月21日(北半球春分日)设立为“国际太极拳日”。这是首个以中国武术为核心的联合国国际日,标志着中华优秀传统文化在全球治理中实现新突破。



近日,第十五届全国运动会武术套路男子、女子太极拳太极剑全能比赛在广州举行。

新华社发

## “中国符号”获得世界认可

太极拳发源于中国,其“阴阳平衡、刚柔并济”的核心要义,深度融合了中华哲学思想、中医养生智慧与武术攻防技艺。目前,这一运动已风靡180多个国家和地区,全球习练者突破数亿人次,成为跨文化交流中最具辨识度的“中国符号”之一。

广州体育学院武术学院教授、中国非物质文化遗产协会太极拳专业委员会副主任李朝旭披露,“世界太极拳日”最初是由美国太极拳爱好者比尔·道尔等人于1999年发起倡议的。“他们特意选择春分这一天,正是因为具有‘平衡’与‘新生’的普世象征意义,易于被全世界不同文化、不同种族的人们所理解和接受。”

值得关注的是,2020年太极拳已入选联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录,此次“国际太极拳日”的设立,是其文化价值与社会功能获得全球认可的又一里程碑。多国代表表示,太极拳所倡导的平衡、和谐、共生理念,与联合国推动可持续发展、促进文明互鉴的目标高度契合,为应对全球公共卫生挑战、化解文明隔阂提供了独特方案。

美国科研机构的研究表明,太极拳动作每小时可消耗280大卡热量,实属不流汗的减肥。同时,太极拳强调身心合一,长期练习太极拳,可减少紧张、忧郁、愤怒、疲倦等负面情绪。《时代》杂志发表文章称,一项对65岁以上老人做的样本调查结果显示,坚持进

行每周3次、每次1小时的太极拳练习,数周后,练习者自身控制能力会提升19%。“一项完美的运动”“下一个瑜伽”等评价纷纷见诸媒体。

如今在一些国家,太极拳在民众中已经有不错的开展基础。在美国,大约有300万太极拳爱好者,日本的这一数字达到1000万人,在人口大约560万人的北欧国家挪威也有超过1万名太极拳爱好者。有统计显示,目前全球太极拳习练者已经超过5亿人,比2008年的2.5亿人翻了一倍。

## “东方方案”助力健康治理

多项国际医学研究证实,太极拳在改善高血压、糖尿病等慢性疾病症状,缓解焦虑、抑郁等心理问题方面效果显著,“治未病”的预防医学理念,正被越来越多国家纳入公共卫生体系。世卫组织相关负责人表示,“国际太极拳日”的设立,将为全球健康治理提供低成本、易推广的东方方案。

北京大学哲学系副教授朱效民经常对各国学生提及一位太极拳师傅的话:“打拳时每个细胞都是快乐的。”在课堂上,绝大多数首次接触太极拳的同学在习练一段时间后,惊喜地发现自己长跑成绩提高了,或者举重水平上升了,或者游泳技术大幅改善了,或者网球、高尔夫球的技艺有了明显提升。

斯坦福大学学者塞缪尔·蒙塔尔沃长期从事运动与人体表现力研究。在太极拳科学大会上,他系统阐释了从事太极拳运动可

以提升个人的整体健康水平。一些脑神经专家和心理学家也针对太极拳对于失眠、创伤后应激反应、戒毒、一些流行性传染病后遗症等的效果开展了多项研究。

朱效民则认为,太极拳本来就是中国传统文化中生长出来的东西,一方面我们不拒绝现代科学对太极拳进行一番评估衡量,另一方面,面对西方受众,太极拳在传播方式上也要进行一些变化。比如朱效民在与西方学子沟通的时候,会借助现代科学的一些概念帮助他们理解太极拳。“我经常用‘液压机’来形容打太极拳时身体内外呼应、周身协调的状态,许多学习者都表示十分贴切。另外,传统的说法如‘拳打卧牛之地’,或‘拳打一领席’,别说外国人听不懂,现在中国的年轻人也未必马上能懂,而我们提出的一分钟练太极、一平方米练太极,年轻人很容易理解,很受大家的欢迎。”

## 增强对年轻群体吸引力

与其他中华传统武术,比如少林、武当等拳术相比,太极拳更易上手。格罗瑞娅·叶认为,近年来在西方国家,太极拳在女性、青少年中出现区域性的流行热度。“从前,太极拳多以老年人或慢性病患者为主要传播对象,但现在来看,它完全可以像瑜伽那样走进学校、夏令营和课后活动,为儿童带来健康效益。结合武术元素,正在增强对年轻群体的吸引力。”

今年7月,第42届全日本武术太极拳锦标赛在东京举行,吸

引了来自日本各地的1600名选手参赛,比赛分为老中青三个年龄段,来自岩手县的斋藤志保获得女子自选太极拳冠军。她表示,自己4岁时开始接触中华武术,小学四年级时获得日本太极拳全国冠军高桥智子的正规指导。公益社团法人日本武术太极拳联盟副会长川崎雅雄表示:“太极拳等中国武术运动老少咸宜,蕴含中国传统文化内涵和哲学思想,很容易被日本民众接受。”

斋藤志保认为,中国武术的魅力在于造诣越深,动作越有表现力。自己目前已经开始跟着中国老师学习,现在几乎每年都会去中国福建省训练,在当地结交了很多好朋友,也喜欢上很多中国美食。她说,相对于相扑和跆拳道,中国武术在日本目前仍是一项小众运动,她希望通过自己的努力,让更多人尤其是年轻人能够接触和了解这项运动。

中国代表团在联合国教科文组织大会发言中指出,太极拳从中国走向世界的历程,是文明交流互鉴的生动范例。设立国际日并非单纯推广一项运动,而是希望以太极文化为纽带,传递“和而不同、美美与共”的处世之道,为构建人类命运共同体贡献文化力量。

据悉,联合国教科文组织计划联合各国相关机构,在每年“国际太极拳日”期间开展全球联动活动,包括线上太极教学、跨文化交流展演、健康科普论坛等,让这一中华智慧结晶更好地惠及全人类。

综合央视、《新民晚报》报道