

太极拳“听劲”概念诠释、理论逻辑和实践理路

戴兵¹,李信厚²

(1.临沂大学 体育与健康学院,山东 临沂 276000; 2.华中师范大学 体育学院,湖北 武汉 430079)

【摘要】采用文献研究法、逻辑分析法,以太极拳实战中“听劲”作为研究对象,从运动生理学、运动学视角对“听劲”进行系统的研究,目的在于厘清“听劲”的概念、梳理总结“听劲”的规律、提出“听劲”的具体方法,以为太极拳实战提供科学的理论依据。研究结论:①“劲”是经过系统训练而获得的具有灵活多变、整体如一、符合武术技术规律的“力”的表现形式,而“听劲”则是对“劲”的感知和控制能力,“听劲”目的在于探求对手的身体“重心”和感知其动作变化路线。②“听劲”常用的方法以“触听法”为主,“视听法”为辅。综合而论,“沾连黏随”是做好“听劲”的核心技法,“不丢不顶”是做好“听劲”的必要条件。

【关键词】听劲;太极拳;劲力;运动生理学;沾连黏随;不丢不顶

【中图分类号】G852.11 **【文献标志码】**A **【文章编号】**2096-5656(2023)02-0035-07

DOI: 10.15877/j.cnki.nsic.20230113.001

1 研究缘起

近年来,传统武术特别是太极拳能否实战被推上了风口浪尖。一次又一次的比试地拷打着传统武术,致使很多人认为传统太极拳是谎话连篇,是“花拳秀腿”^[1],根本经不起擂台考验,不堪一击,与“以巧斗力”“柔弱胜刚强”“四两拨千斤”的高超技艺差距甚远,这也进一步加深了普通民众对于“太极拳是老年拳”的错误认识,进而引起社会对“传统武术”的信任危机^[2]。与此同时,从党的十八大到党的十九大“建设优秀传统文化传承体系,弘扬中华优秀传统文化”的力度不断加大。作为中华优秀传统文化重要代表的太极拳,如何反思其“实战”问题,抓住国家层面大力弘扬、发展中华优秀传统文化的契机,从而焕发生机,成为当前武术学界关注的焦点问题。

面对问题,追根溯源,大众对于太极拳能否“实战”的误解,原因有3点。首先,对于太极拳的本质存在误区。太极拳的本质是攻防技击术,由于“对手错位”^[3],传统思维中“一力降十会”这些观念对太极拳实战产生误解,认为“柔无法克刚”“四两焉能拨动力千斤”。其次,“大师”在比武较技中,没有将“沾连黏随、来叫顺送、不丢不顶”“视人如蒿草,打人如走路”的高超太极功夫呈现给大众,无法获

得大众认同。最后,太极拳拳理模糊,并未对其进行“由此及彼”“由外及里”“去伪存真”的阐释。由于对太极拳实战理论研究模糊而缺乏系统性,加之与技术修炼的脱节,造成了理论盲点。

太极拳习练者要想提高实战能力,一方面,应加强身体素质训练,力求与现代搏击运动员具备同等程度的身体素质、技战术能力;另一方面,还应该充分发挥太极拳技击的独到之处,着重突出太极拳核心技法“听劲”方面的训练。由于对身体素质训练、技战术训练,在当今搏击界有现成的训练方法,因此,该课题重点对后者展开深入研究。

以“太极拳”“劲力”“听劲”为关键词,在CNKI、维普、Web of science等学术资源数据库中重点检索了1991—2019年发表的学术论文,分析了相关论文的选题、方法及内容,以为“听劲”“太极拳”“技理”研究提供理论借鉴。通过论文检索发现,与“听劲”研究直接相关的博士论文有2篇,硕

收稿日期:

基金项目:国家社会科学基金项目(19BTY113)。

第一作者:戴兵(1982—),男,山东临沂人,博士,讲师,研究方向:体育历史与体育文化。

通信作者:李信厚(1984—),男,山东临沂人,博士,博士后,副教授,研究方向:武术历史与武术文化。

士论文有5篇,核心期刊论文有13篇。博士论文,分别为田金龙《太极劲技理研究》、尹永佩《太极拳“法”“理”研究——以道文化为视角》。查阅相关期刊论文田金龙^[4]、张君^[5]两位学者重点关注了“太极拳整体劲”运使规律;杨建营^[6]从力学角度对“劲力”发放的方式进行了探讨,提出两种劲力发放方式,第一种是“起于根,顺于中,达于梢”的发力方式,遵循鞭打原理,第二种是以命门和丹田为核心,从中节向四梢传递的复合发力方式,是太极拳等传统拳术特有的发劲方式;姜周存^[7]、徐亚奎^[8]、李竖锐^[9]分别提出了“听劲”训练的具体训练方法;姜周存与田金龙^[10]等实战名家认为“劲”是太极拳实战搏斗能力的核心原理,而“听劲”是太极拳实战中判断对手攻防信息的起始点,更是在攻防实战中“制人而不受制于人”的基础。

对以上研究成果进行梳理可知,学者们主要研究了“劲力运使规律”“劲力发放的方法”,然“听劲”的概念、具体方法、内容等问题仍然缺乏系统研究和直接关注,对这些问题研究依然是非常有意义的事情。相比较其他格斗项目而言,太极拳的“听劲”是其独特特征。“听劲”是揭示太极拳实战“以巧胜拙”“柔弱胜刚强”的重要切入点,“若会听劲,则闻一知百;若不会听劲,虽知多法,亦用不好”^[11]。反思太极拳“大师”与职业搏击运动员实战落败的原因,不难看出,传统太极拳高手想要赢得比赛的胜利,除了具备较高的身体素质、技战术素养外,还需修炼“舍己从人”“不丢不顶”之“听劲”。综合而论,虽然学界对于“听劲”的研究提出了很多真挚的见解,然这些成果仍然浮于表面,缺乏深度,关于“听劲”研究仍然存在较大学术拓展空间。鉴于此,本文研究的核心问题在于“听劲”的机制与实践,即何为“听劲”与如何“听劲”,旨在厘清“听劲”的概念、梳理总结“听劲”的规律,试图从系统论思维的视角,厘清脉络,分辨源流,为太极拳实战提供哲学方面的理论依据。

2 逻辑起点:“劲”和“听劲”概念之辩

概念的界定决定着研究者的内容及范围,更是开展研究重要逻辑起点。各家拳法都把“劲”作为身体能力的核心内容来研究,“劲力”的存在与运用,使踢、打、摔、拿等技击方法具有攻击性意义,由

此导致“劲”作为搏斗能力的“核心”,具有了武技活动的“本体”功能。田金龙^[12]提出,太极拳的功夫系统中“劲力”是主要内容,它作为太极拳搏击能力的主体,代表着太极拳本体功能。“听劲”显然与“劲力”有非常直接的关系,在探讨“听劲”之前,首先需要回答何为“劲”。

2.1 “劲”概念界定

《辞海》中“劲”的解释为“气力”,《辞源》中“劲”的解释为“坚强的力”,《说文解字》中则有:“(劲)彊也,从力至聲”之语,将“劲”解释为“强大的力”。新中国成立以来,关于“劲”的探讨也屡有人在,代表性的观点有以下几种:赞同上述观点的学者,如杨建营认为,“劲”是一种由肌肉收缩、舒张而产生的“技巧”“技术”之力,其具有较大的随意性特点;阮纪正^[13]提出,“劲力”是指“以丹田为中心”的“由外向内的收劲”与“由内向外的透劲”吻接状态。故而,“劲力”是一种松沉轻灵、坚韧圆活、绵绵不断的整体弹性力^[14],此所谓“柔里有刚攻不破,刚中无柔不为坚”。李印东等^[15]提出“劲力”则是人的意识形态与肌肉收缩完美的结合体。周伟良^[16]则提出“劲”是力的使用方式,俗称“爆发力”。太极宗师陈长兴则以“急如电闪”表达过同样的观点,“出乎尔而,急如电闪,当时而静,寂然湛然”,说明劲力具有“发放速度快”特点。田金龙^[11]提出,“劲”不仅是作为原始动力的“肌肉力”本身,而是人的高级神经活动的结果,是精神活动的产品,它里面充满了意识的能量与身体的再塑。而杨建营^[17]则提出:“‘劲’是以技击为主要目的,经系统化训练后所获得的符合武术相关技术特点的整体力。”综合而论,“劲”是依据攻防实战的具体要求,指在中枢神经系统的支配下,经过系统训练而获得的具有灵活多变、整体如一以及符合武术技术规律的“力”的表现形式。

2.2 “听劲”概念释论

关于“听劲”的概念,《中国武术大辞典》中解释为:劲力变化的能力^[18]。《陈式太极拳》中记载:所谓“听劲”,乃是由皮肤的触觉和内体感觉来探测对方动的劲力大小、长短^[19]。田金龙^[11]认为,“听劲”的本质在于通过接触点所感知对手劲路的变化,判断对方劲力的虚实,以采取有效的措施,制胜对手。由此而言,“听劲”是对劲的感知和控制能力。这里的“听”并非靠听觉去听,而是靠触觉去听,此处用

了语言学上“通感”的修辞方法,从而使这种感知对方变化的能力更形象、逼真。文章参考前人研究成果,结合专家访谈及自身长期练习实践,将“听劲”的概念界定如下:在太极拳实战过程中,攻防双方肢体接触以后,主要凭借肌肤触觉,来感知判断对方劲力的方向、大小、速度及各种变化的能力,也是将招法、劲力、技战术组成一种攻防的技法系统。“听劲”更多地通过触觉感知对方劲力的变化,在此基础上实现控制对方的目的,体现出“应急性、无规则性和致命性特征”^[20],这是太极拳实战十分显著的特色。

3 “听劲”的功能:探求身体“重心”和感知动作变化路线

“听劲”既是一种技能反应,也是一种对策^[21]。对于“听劲”的把握,具体指双方较技中的知彼。知彼者,即要求明晓对方劲力上的进退变化,本质在于了解、把握敌情,达到“人不知我,我独知人”的目的,在于得机得势,从而制胜对手。曾有拳诀言:“吞吐开合问刚柔,正隅收放任君走,动静变化何须愁。”太极拳实战“听劲”,重点借助“沾连黏随”等技法要求,实现己彼双方全方位的“内劲的交流”^[22],审视和判断攻防过程中“节拍”的变化,从而寻找彼方的漏洞和破绽,实现发放对手的目的。由此突出控制、节拍,追求“以巧斗力”的“技击之道”^[23]。

“听劲”的目的是为了掌握攻防“主动权”。在中国古代汉语中,“权”字有“称锤”之意。《汉书》记载:“权者,两、斤、钧、石也,所以称物平施、知轻重也”^[21]。“权”字可做“称量”义。“听劲”可以引申为“握权”,在太极拳实战中即权衡、控制,权衡对方的来势,判断如何使用技法。“听劲”指代己方依靠触觉感知、审视彼方的“劲力”方向、大小和速度变化。假设己方与彼方接触之处即为“秤盘”,那么己方与对手之间的有效进攻防守距离即为“秤杆”,则己身即为随时可以调整的“秤砣”。攻防过程中,“秤盘”“秤砣”“秤杆”各司其职。在“听劲”过程中,己方需要依据彼方攻防技法的变化,随时调整状态。李亦畬^[24]在《五字诀》中言:“称彼劲之大小,分厘不错;权彼来之长短,毫发无厘”。这是对于“听劲”原理即“秤之理”的形象描述。具体而言,“听劲”的功能有两方面:

第一,探求对手重心,感知对手平衡。身体的重心被描述为身体的平衡点。在太极拳实战过程中,通过招法动作,在双方“沾连黏随,不丢不顶”中,做好“听劲”,首先要控制好己方的重心,即己方的重心移动要有弹性,能够主动移动重心来掌控稳定度,在此基础上,通过与对方肢体的接触点有效地探析对手的重心,感知对手的平衡。当感知对手进攻时,己方重心主动后移,将重心控制在两脚之间,使对手落空;在感知对手后撤时,己方主动前行,己方重心成为攻击的源泉。这种通过肢体感觉的方式获得对方攻守动向的方法,相对视觉而言,一方面可节省时间,另一方面可获得对方的真实意图。正如李印东博士所言,由触觉获得反应相对视觉可节省1/3的时间,而且视觉很容易被欺骗,触觉获得的反应往往是最真实的。由此而言,在控制己方的身体重心基础之上,听劲最主要的功能是最直接、最真实地感知对手重心的转移,“听”出对手重心转移的变化。

第二,感知对手肌肉关节运动的路线和方向。关节与肌肉有两种常见的作用模式,分别为同向动作与反向动作。同向动作以肘关节与腕关节同时伸直为例,当肌肉收缩时,它们相互的动作并不会失去长度,因而能维持张力。因此拉力由一条肌肉传递向上,然后向下传递至另一条肌肉。反向动作同样以肘关节与腕关节为例,肌肉收缩反向运动时,关节肌肉中的肱二头肌在两个关节上快速缩短,其对抗肌一肱三头肌配合拉长,从而在两端都可以获得张力。依据以上原理,在太极拳实战中,通过“听劲”,可以有效地预判对手肌肉与关节运动的路线和方向,从而准确地探析对手招法的方向和路线,为寻找对抗的最有效招法和最佳时机提供科学的依据。

4 太极拳实战中“听劲”的理论逻辑

4.1 运动生理学视角关于“听劲”机理的解释

站在生理学的视角,从触觉、压觉角度出发,用运动生理学理论解释“听劲”,显得较为合理和科学。太极拳“听劲”的前提条件是攻防双方肢体必须接触,而肢体接触时有两种情况:其一,不产生力量的轻轻接触;其二,产生力量对抗的很重的接触。根据运动生理学知识,前者形成“触觉”,后者则形成“压觉”。所谓“触觉”,是指当皮肤受轻微的不引起变形的刺激时所产生的感觉,感受器是皮肤中的

触觉小体或神经末梢;“压觉”则是受到较强的机械刺激而产生肢体形变时所产生的感觉。攻防实战过程中,一般而言,己方和彼方动作运用过程中会产生激烈的碰撞,从而产生一定的冲击力,由此而形成的感觉即对抗过程中的“压觉”。实验证明,在人类的感知领域,触觉、压觉、听觉三者相较而言,触觉的直接性、行动性、在场感等和我们的身体感觉更加贴近^[25]。正因为触觉的灵敏性远远高于压觉,而“听劲”的目的在于依靠反应能力,快速判断对手的“劲力”方向与强度大小,而反应能力表现在动作的快速及时和准确地判断两方面,所以“听劲”的生理学机制是“触觉”,而不是“压觉”。“听劲”正是依靠肌肉皮肤表层“触觉”而非深层的“压觉”感知“劲力”方向与强度大小。

触觉的生理学机制如下:当双方肢体接触时,产生“触觉”,使人体“网状致活系统”的活动提高,对抗的双方大脑中枢变化觉醒状态,刺激传达大脑皮质,转化成为知觉与认知。大脑皮质联合区的中枢神经系统则会制定具体的计划书,制订运动计划和运动程序作业,然后,由运动区向脑干与脊髓发出运动指令,将情报传至运动区,再传至肌肉,形成已被双方之间接触的肢体动作,通过肢体动作付之于

实行,在外部表现为“听劲”^[21](中枢神经系统调节信息情报传递,图1)。“听劲”欲求或者“听劲”意图主要是由外部“整体力”的刺激产生,且由意图到运动计划的阶段,环境和外在状况的知觉判断需要相互协调配合。

太极拳家之所以提出“沾连黏随”“不丢不顶”的“听劲”接触原则,其目的正是保证在双方肢体接触时尽量轻轻地接触,从而形成“触觉”而非“压觉”,以此获得良好的感知能力。因为“一丢”就不能保持接触,“一顶”就会产生力量对抗,就不是“触觉”而是“压觉”了。由此说明太极拳“沾连黏随”“不丢不顶”的内在机理是为了使双方肢体接触时形成“触觉”而非“压觉”。当然,“沾连黏随”“不丢不顶”的目的是通过良好的“触觉”感知对方的变化而实现控制对方重心的目的,这是双方实战之初要坚持的原则,而一旦实现了控制,接下来就要实施发放或击打,此时的“劲力”越大越好,而不是越轻越好。综上可知,“听劲”时,要求做到“沾连黏随”“不丢不顶”;想要做到“沾连黏随”“不丢不顶”,要求“轻敷”即“刺皮不刺骨”。以上即为对于“听劲”的研究从“触觉”角度出发的原因及具体操作方法。

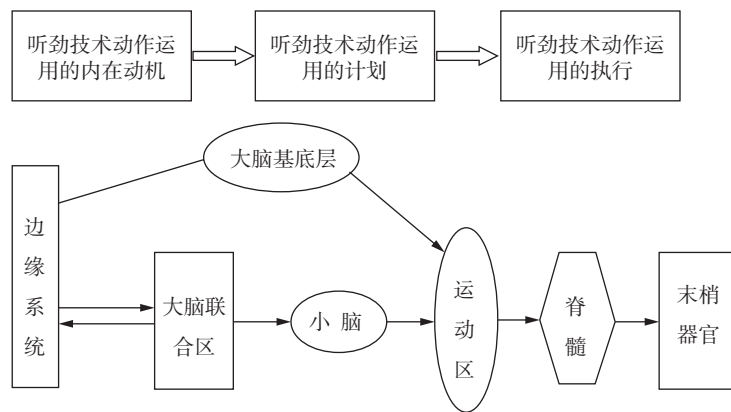


图1 听劲技术动作运用的技术线路图

Fig.1 Technical circuit of the application of sensing skill

4.2 运动学视角对于“听劲”机理的阐释

就运动学视角而言,“听劲”是一种运动行为。反射、构成韵律运动的神经回路、自动控制机构是构成运动行为的基本构成要素。笔者依据中村隆一提出的格子模型理论和运动学理论,构建了太极拳“听劲”机制的运动学模型(图2)。“听劲”这种运动行为过程主要分为以下几个阶段:

①“劲力”刺激阶段:在太极拳实战过程中己彼

双方肢体接触以后,己方通过触觉感知彼方“劲力”运用方向和强度;

②“劲力”刺激确认阶段:“劲力”刺激,向肌肉或肌肉群有秩序地传送神经信息,此信息有的认为是对“劲力”刺激的反应,反射是对刺激的反应所产生的神经信息;

③“劲力”反应选择阶段:根据中枢计划的运动指令,己方“劲力”通过人体动作释放;

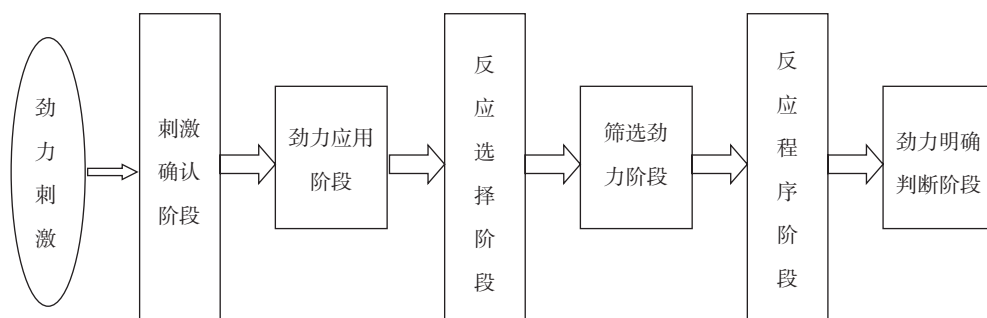


图2 “劲力”信息处理流程图

Fig.2 Flow chart of “Power”

④“劲力”反应程序阶段:己方依据彼方“劲力”的大小和强度,作出相应的动作感应;

⑤“劲力”明确判断阶段:己方依据彼方“劲力”,做出最合适的判断,明确彼方“劲力”的力点与力源。“听劲”的核心主旨是需要落在具体动作之上。

5 太极拳实战中“听劲”的实践理路

“听劲”常用的方法主要以“触听法”为主,“视听法”为辅。“听劲”的内容主要包括:力量的大小、传递的深度、影响的程度,构成“用力的尺度”^[6]。杨建营^[7]将太极拳技击中“听劲”到“发劲”的过程描述为:问根、拔根、定根、断根。“问根”即为“听劲”,“问根”采用的方法为“触听”,即“轻敷”,“刺皮不刺骨”。对“听劲”方法的探索,姜周存^[26]、田金龙、李印东^[27]等学者也对其进行了研究,并有相应的研究成果。笔者自2006年至今,经过调研、亲身实践和逻辑判断,认为姜周存和田金龙两位学者提出的“听劲”方法较为有代表性。姜周存提出,在太极拳实战过程中“听劲”主要采用“棚”法。具有“棚”劲的身体,犹如一根正在承受压力的特殊的弹簧,可以充分了解对手“劲力”的变化和方向。当压力增大时,它随之收缩,当压力减轻时它随之伸张。这种“棚”是缩而含张、缩而不瘪的运转。拳谚曰:“棚须圆撑要始终”。己方“棚劲”运用得当,会让对手感觉“透空”,浑然无迹,犹如“海上泛舟”“水上漂木”。实战对抗时,不仅是用手臂“棚”劲,而且全身各部位都要求有棚劲,处处感觉对手进攻发力的大小、方向和意图,以便使己方及时做出防守措施。姜周存提出,想要做好“听劲”,在实战过程中需要做到“沾连黏随”“不丢不顶”,想要做好“沾连黏随”,前提则要求做好“舍己从人”,“沾连黏随”“不

丢不顶”既是“听劲”技法也是“听劲”遵循的重要原则。田金龙则针对太极拳实战提出了“三空”理论,其中“法空”是破解“听劲”的金钥匙,提倡“控制力”,提出“敷”是“听劲”最核心技法。依据调研与访谈,结合实践,笔者认为“沾连黏随”是太极拳“听劲”的核心技法,“不丢不顶”是做好太极拳“听劲”的必要条件。

5.1 “沾连黏随”是做好“听劲”的核心技法

经过访谈以及跟随姜周存教授系统学习太极拳散手技术,笔者认为“沾连黏随”是做好“听劲”的核心技法。所谓“沾连黏随”是指彼此双方在太极推手中互为对手,在各种动作的攻防变化中,双方运用“沾劲”和“黏劲”,使双方的肢体相互接触连为一体,“顺随彼方肢体动作的开合屈伸变化而变化”。单讲“沾”字,两物因接触而附着上为“沾”。“连”是连接,相接,两物连为一体。“黏”指具有能使一物体附着在另一物体上的性质。太极拳实战中,只有双方肢体黏连附着在一起,彼此才能通过肌体的触觉来判断对手的劲别,并根据对手的“劲别”和“体位”,采取不同的方法将对手发出,达到制胜对手的目的,所以“沾”的目的是“听劲”。对手每一个瞬间的力道变化皆被己方所“探知”,即所谓“细微感受”。拳谚曰:于细微处见精神。沾住对方即要求己方和彼方肢体相互接触,随时在细微变化中捕捉对手劲力变化的细微消息。“黏者,柔克刚之意。”^[28]太极拳的松柔恰好体现此意。“随”则是“舍己从人”,突出阴阳转化之意;己方以静制动,后发制人,以无招胜有招。“沾连黏随”强调侦查,微黏对手皮肤,了解对手的动态变化规律,不能全力以赴,以防将己方完全暴露给彼方。正如杨建营所言,在双方搭手时,绝非以蛮力顶抗,而是轻轻“敷”上,通过“刺皮不刺骨”的极其微小之力,让对方不知不

觉地被控制。

5.2 “不丢不顶”是做好“听劲”的必要条件

“丢”与“顶”是“听劲”过程中的两种“病手”。“顶”即“对顶”，即我们常说的“顶牛”，“听劲”中称为“双重”。关于“丢”，包含两层含义：一是，该得到的没有得到，在得机得势、势在必得的情况下，不能进而取之，错失取胜的好时机；二是，不该丢失的却丢失了。“不丢不顶”是做好“听劲”的必要条件，否则“盲汉练拳，成器很难”。如何才能做到“不丢不顶”？首先，需要明确“不丢不顶”的本质。其指在太极推手中彼此互为对手，双方在肢体“沾连黏随”的前提下；己彼都顺对手的动作、劲力的变化而变化；彼此之间没有空招和丢劲，以及相逆的招法和劲力。因此，做好“沾连黏随”才能“不丢不顶”，才能体现“舍己从人”的技法。鉴于此，在“听劲”过程中，“沾连黏随”“不丢不顶”是紧密联系在一起，这是做好“听劲”需要遵循的规律。其次，“舍己从人”则是做好“不丢不顶”的精髓。“舍己”是放弃自己；“从人”是顺从或跟随他人。通过“沾黏连随”的变化，使对手先动、先用力；己方通过触觉“感应”，准确判断对手劲力的强弱、快慢，从而做出的反应动作才能针锋相对，有的放矢，从容不迫。“舍己从人”的思想中，将“化而后进”和“控打”结合的技击理念紧密结合在一起^[29]。承前所述，“舍己从人”体现了“听劲”的高超实战技法特点，即“彼不动，己不动；彼一动，己先动。”

6 结语

传统太极拳技艺想要走出困境，解决目前面临的信任危机。首先，需要明确“劲”的概念，紧紧围绕安身立命“技击”实战本质出发，夯实实战基础。“劲”是依据攻防实战的具体要求，指在中枢神经系统的支配下，经过系统训练而获得的具有灵活多变、整体如一以及符合武术技术规律的“力”的表现形式。“听劲”则是一种技能反应，也是一种对策。想要做好“听劲”，需要“舍己从人”，也需要“沾连黏随”“不丢不顶”。其中“不丢不顶”是做好“听劲”的必要条件，“沾连黏随”是做好“听劲”的核心技法。可以采用“喂招”“推手”“散手”训练程序，循序渐进提高太极“听劲”功夫。在此基础上，“由此及彼”“由外及里”“去伪存真”，科学地阐释其太极

拳实战拳理，提炼太极拳实战的核心技法，不断完善太极拳实战的技术体系、理论体系、训练体系。最后，太极拳实战功夫还要经得起实战的检验。提倡“文明交流”，倡导“以武会友”的理念。交流过程中，己方“有感而应”“以逸待劳”“后发先至”，对手却如“盲人摸象”。由此，功夫“自然见得高下轻重”，当这种高超的实战功夫为大家所认识，太极拳实战功夫才能逐渐得到大众认同。

参考文献：

- [1] 杨建营.以“扣子论”为切入点的新时代中华武术发展改革定位[J].北京体育大学学报,2021,44(1):145-156.
- [2] 杨建营.对接“国之大者”的武术发展战略调整[J].上海体育学院学报,2018,42(6):51-56.
- [3] 刘文武.论武术之打[J].中国体育科技,2016,52(4):13-17.
- [4] 田金龙.对太极拳中“沾粘连随”与“敷盖对吞”两大技法的比较分析[J].上海体育学院学报,2000(3):51.
- [5] 张君.论太极拳整体劲的发放[D].济南:山东师范大学,2006.
- [6] 杨建营.中华武术独特的发力方式及其原理[J].体育学刊,2018,25(3):9-15.
- [7] 姜周存.论太极推手拳架与劲力的训练方法[J].山东师大学报(自然科学版),1999(3):3-5.
- [8] 徐亚奎.太极拳内劲发放训练方法[D].扬州:扬州大学,2010.
- [9] 李竖锐.浅谈太极拳推手劲力作用和机理[J].湖北体育科技,2004,23(3):314-315.
- [10] 田金龙.太极劲技理研究[D].上海:上海体育学院,2000.
- [11] 田金龙.太极拳“引进落空”的学理研究[J].南京体育学院学报,2000(1):5-8.
- [12] 苏健蛟,冯朝海,李印东.新时代我国民族传统体育文化发展方位审视[J].北京体育大学学报,2022,45(4):134-144.
- [13] 阮纪正.太极拳技击形态简论(续)[J].体育与科学,1993(4):13-14.
- [14] 蔡传喜,龙行年.传统与现代:整体思维视域下太极拳与形意拳劲力之研究[J].湖北体育科技,2016,35(5):436-439.
- [15] 李印东,郑兆瑞,李志坤,等.中西方格斗技击特征对比研究[J].武汉体育学院学报,2021,55(1):59-64.
- [16] 马蛟龙.试论舞蹈表演中的“劲力”[J].北京舞蹈学院学报,2017(6):93-97.
- [17] 彭国强,夏一帆,杨建营.中华武术之“劲”的学理阐释及训练要义探赜[J].武汉体育学院学报,2022,56(9):70-77.
- [18] 尤传豹,高亮.“十四五”时期我国体育产业发展[J].体育学研究,2021,35(5):2.
- [19] 李信厚.武术散打运动异化现象治理新思考[J].上海体育学院学报,2022,46(5):97-104.
- [20] 尤传豹,高亮.“双减”政策下体育教育高质量发展”导读[J].体育学研究,2022,36(2):2.

- [21] 田金龙. 太极拳空灵境界的证悟[J]. 上海体育学院学报, 2012, 36(5): 73-76.
- [22] 杨建营. 基于独特发力方式的传统武术技击精华探析[J]. 体育学研究, 2021, 35(1): 44-51.
- [23] 杨建营, 徐亚奎, 杨建英. 太极拳的核心定位剖析[J]. 武汉体育学院学报, 2022, 56(6): 72-79.
- [24] M.O.ERNST, M.S.BANKS. Humans integrate visual and haptic information in a statistically optimal fashion[J]. NATURE. 2002(6870): 429-456.
- [25] 中村隆一, 齐藤宏. 基础运动学[M]. 台南: 复文书局, 1983.
- [26] 李印东, 刘永. 武术技术创新与发展的思考[J]. 北京体育大学学报, 2017, 40(12): 133-138.
- [27] 李信厚. 太极拳技击遵循的原则和力学原理的运用[D]. 济南: 山东师范大学, 2009.
- [28] 杨建营. 太极拳技术训练体系解析[J]. 体育文化导刊, 2016(5): 76-79.
- [29] 王少宁, 杨祥全. 体用思想在武术中的运用及启示[J]. 体育学研究, 2021, 35(4): 76-82.

作者贡献声明:

戴兵: 负责收集、整理资料, 撰写部分内容; 李信厚: 负责选题, 提出论文框架, 撰写主要内容, 修改论文。

Concept Interpretation, Theoretical Logic and Practice Path of Taiji “Sensing Skill”

DAI Bing¹, LI Xinhou²

(1. PE of Linyi university, Linyi 276000, China; 2. PE Department, Central China Normal University, Wuhan 430079, China)

Abstract: Using the methods of literature research and logical analysis, taking “sensing skill” in the actual combat of Taiji as the research object, this paper systematically studies “sensing skill” from the perspective of sports physiology and kinematics, in order to clarify the concept of “sensing skill”, sort out the laws of “sensing skill”, and put forward the specific methods of “sensing skill”, so as to provide a scientific theoretical basis for the actual combat of Taijiquan. The research conclusions are as follows: ① “Strength” is a form of expression of “force” obtained through systematic training, which is flexible, integrated, and consistent with the laws of martial art skills, while “sensing skill” is the ability to perceive and control “strength”. The purpose of “sensing skill” is to explore the physical “center of gravity” of the opponent and to perceive the changes of movement route. ② The commonly used methods of “sensing skill” are mainly by “touching and listening”, supplemented by “audio-visual method”. To sum up, “touch, stick and follow” is the core technique of “sensing skill”, and “no loss, no top” is a necessary condition for effective “sensing”.

Key words: sensing skill; Taiji; power; exercise physiology; touch, stick and follow no loss, no top