

太极拳健身中配乐使用现状

胡国栋

(郑州铁路职业技术学院 公共课教学部,河南 郑州 450052)

【摘要】太极拳演练与音乐的结合,是太极拳套路的创新活动。配乐这一方式受到广大太极拳爱好者的欢迎,本文对不同人群太极拳健身中配乐的使用现状进行调查,分析了太极拳配乐使用中的一些误区,并提出相应建议。

【关键词】太极拳; 配乐; 使用

【中图分类号】G852.11 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)01-0117-03

太极拳配乐是个发展中的新事物,过去传统太极拳中没有音乐,也没有条件去考虑配乐。后来在练习特别是在表演中加入了音乐,令人耳目一新,调动了锻炼者的积极性,也丰富了太极拳的表现形式。使用配乐也有争论,有的人认为配乐破坏了太极拳的内在韵味,把太极拳机械化了,影响了她的深度。但不可否认,太极拳本身就是有内在的节奏,是一种很优美的运动,配乐挖掘了她的音乐潜能,更好地表现了太极拳的美。从中医学的角度来分析,音乐具有调节心神之功能,可使机体气运疏展通畅,调节体内各脏腑气血平衡,从而维持有机体的健康。从现代医学的角度来看,美妙的音乐通过听觉器官传入人体,发生微妙而和谐同步共振。与此同时,音乐可提高大脑皮层神经细胞的兴奋性,活跃和改善情绪,消除外界因素所造成的紧张状态。

一般来说,作为大众健身的太极拳,适当地配上音乐练习是可以的。能提高练习者的兴趣,还便于记忆,音乐也是一种调节工具。关键在于配什么样的音乐,怎样与音乐节奏配合,是否能达到“音乐为我所用”。本研究对南阳市区太极拳晨练点、南阳高校太极拳联合协会的太极拳爱好者进行访谈和问卷调查,根据所得到的数据进行考察和分析。

1 研究方法

1.1 文献资料法:通过文献检索、网上查询等方法,查阅大量有关文献资料。

1.2 访问面谈法:对河南省南阳市中老年太极拳锻炼者、南阳高校太极拳联合会太极拳练习者进行访问面谈。

1.3 问卷调查法:设计问卷对中老年太极拳练习者和高校太极拳协会会员,其中男性143名,女性158人作为研究对象进行问卷调查,发问卷350份,收回301份,回收率86%。

1.4 统计法:对所调查,计录的数据进行统计分析。

2 太极拳配乐的现状

2.1 使用配乐广为接受

表1 对太极配乐的接受情况

接受情况	频数	(%)
喜欢	263	(87.4)
无所谓	29	(9.6)
不喜欢	9	(3)

据调查显示,太极拳健身练习中使用配乐非常普遍,比赛中更是无一例外的使用配乐。接受广泛,尤其在晨练的中老年练习者基本每次练习都配乐,高校学生练习总较少使用,比赛中出现跟不上节奏的现象,原因是社团练习成员分散、自主练习较多,没有条件听音乐。不少人认为太极拳配乐现象的出现,赋予太极拳运动以新的形式和内容,演练者的动作和音乐和谐统一,就会提高演练的质量和健身、艺术效果,使自己心情舒畅,给人以美的享受。太极拳对年轻人来说并不喜欢,就连年岁大的人也不是很感兴趣,但是有了美妙的音乐节奏指挥就大不一样了。

2.2 对配乐的认识比较局限

表2 配乐的选择

	频数	(%)
随大流,有什么听什么	204	(67.8)
有一定选择性	45	(15.9)
只选择合适的配乐	52	(17.1)

广大太极拳演练者或太极拳音乐带制作者选用的非太极拳乐曲,大都有一个共同的特点:旋律优美动听、节奏缓慢均匀,主要适合于小规模群体演练和个人演练。对练拳者来说配乐可以愉悦心情、激发兴趣,对推动普及习练太极拳作用不可小觑。

目前太极拳配乐以李传才的24式简化太极拳

收稿日期:2007-12-01

作者简介:胡国栋(1978-),男,汉族,河南南阳人,助教,本科,主要研究方向:体育教学。

音乐最为普及,另外中国古典音乐如《春江花月夜》、《平湖秋月》、《二泉映月》也较多使用。高校学生比较喜欢《中国功夫》、《精忠报国》等有民族精神的现代乐曲来作为背景音乐进行太极拳运动。

调查中发现在配乐的选择方面,多数人认为因为只是陪衬作用,对于配乐的态度比较随意。练拳者配乐使用随大流,有什么听什么,少数人对音乐认真选择,这点在老年方面尤其突出。高校社团成员有意识地通过网络、CD挑选合适自己的音乐,对音乐的理解和要求较高,但是认识存在一定误区,配乐选择以主观意志为主。

2.3 太极拳与音乐配合度不够

表3 配乐的选择

能否配合音乐节奏	频数	(%)
不能	153	(51)
无所谓	52	(17.1)
能	96	(31.9)

太极拳动作连贯柔韧圆活,音乐上下相随,内外相合,速度均匀,有如行云流水,连绵不断,渐渐进入那无边无际的弥漫空间。但是有很大一部分练习者反应练习适合音乐的配合不好,不知如何使音乐节奏和太极运动节奏相辅相成。调查中发现配乐练习太极拳时,练拳者各行其是、七零八落,音乐只是一种声响,可以说是一片混乱。音乐和太极完全没有结合,成为“两张皮”。

同一套拳,如24式简化太极拳,其配用的音乐就有好几个曲子;有的又用同一首音乐,作为好些拳种套路的配乐。例如用《春江花月夜》的曲子,作为88式、48式、42式等太极拳套路的配乐曲子,有的甚至还在该曲子中加进口令。

3 分析

3.1 太极拳音乐的宽度与深度

太极拳配乐良好发展的前提是有满足大众需要的音乐。没有音乐,哪里来的“配”?因此,加深太极拳音乐的深度,拓宽太极拳音乐的宽度是必须的。

3.1.1 宽度方面 第一,音乐发挥民族特色。我们民乐里有古琴、箫等等,演奏中都蕴含了文化。除了已经被广泛使用的《春江花月夜》、《平湖秋月》等还可以选取另外一些具有民族文化内涵的音乐。比如《妆台秋思远》是新生代古筝演奏比较好的专辑,同一个专辑里的《沙之下》、《桂之南》都可以截作为配乐的素材;第二,可以加入原生态的音乐元素。“原生态”这个词是从自然科学上借鉴而来的,是一切在自然状况下生存下来的东西。原生态音乐未

经过任何修饰,来源于自然。比如小溪流声、柔和细雨及其春风声、鸟鸣、天地摩擦音、细声的喜悦音等,除此以外还有很多。在此过程中,要把不良的声音都变小变无而融化进去好的音乐节奏美感中。如车声、杂乱声、喊声、短期突然的较大自然的声音等等;第三,可借鉴国外音乐。比如日本的喜多郎、瑞士的“班德瑞”,他们以大自然作为乐曲的依据,音乐舒缓流畅,让人愉悦轻松。

3.1.2 深度方面 深度即太极拳音乐专门化,太极拳音乐专门化是太极配乐发展的必然趋势和广大习练者的心愿。人们从开始使用传统乐曲进行配乐练习时,就希望有太极拳乐曲,太极拳乐曲出现后,习练者就普遍使用太极拳乐曲配乐演练。市场上一些太极拳音乐从单纯的音乐效果看,旋律优美动听,听后让人感到心情舒畅,但用作配乐练习时效果就不理想;还有从传统乐曲中选出一些乐曲,直接作为太极拳音乐带推向市场。作为太极拳乐曲,不能单纯从音乐的角度去考虑,而必须考虑如何与套路和谐统一起来,可以从古典音乐或者古典元素的现代音乐、原生态音乐、域外音乐中合理选取,综合应用,与太极动作的融合。动作亦刚亦柔,音乐也要随之起伏,使之配合完善。

3.2 注重音乐为我所用

太极拳配乐的主体仍为太极拳,音乐只是一种配合。只有做到配合协调,才能达到音乐为太极所用,而非“太极为音乐所累”或“音乐对太极无用”。但是很多练拳者只是将音乐作铺垫乐曲,不作“配乐”用,这从他们的动作与音乐毫无谐调关系的表演中就可看出来。有的虽也想将其作配乐用,动作与音乐又不完全谐调,仅在开始的几个动作上或某些动作上协调。

音乐有强弱,即有规律的节奏。太极拳由于动作缓慢,就不像广播操每式定式时落点分明,整套拳在单练的时候,速度是最不好控制,忽快忽慢,没有节奏和韵律感,最易失去太极拳的特色。如果用音乐配合练习,控制节奏,在音乐的感染下,带来太极拳的表现力,一招一式体现出人体的线条美,韵律感。作为旁观者来说,打的好的太极拳给人一种艺术欣赏,对于练拳者来说也是一种陶醉。当操练动作与音乐协调时,就会使太极拳的表演神韵大增。如手挥琵琶动作、提手动作等,当与音乐相协调时,就会给人一种特有的神韵感;又如42式太极拳中的掩手肱捶的出拳动作,当与音乐协调时,就会给人一种强大的威力感。

4 结论和建议

太极拳配乐现象的出现,赋予太极拳运动以新的形式和内容,演练者的动作和音乐和谐统一,就会提高演练的质量和健身、艺术效果,使自己心情舒畅,给人以美的享受。但是实际联系中配乐的使用也出现一定的误区,鉴于此提出以下建议:

4.1 编排专门的太极拳音乐,让习练者一听,就知道该做哪个套路、哪个拳势、哪个分解动作。习练者

只要按乐曲节奏,跟随乐曲的旋律,就能较好地完成套路演练,从而达到动作整齐划一的效果。

4.2 根据个人喜好,不同乐曲中挑选出来的、适合于太极拳运动特点的乐曲。这当中,注意开发中国传统经典民族乐曲。

4.3 练习和比赛中注意乐曲与太极拳套路和谐统一,培养乐感,提高对音乐的感悟能力。

注释及参考文献:

[1]赵涛.浅谈音乐在武术套路训练中的作用与配用方法[J].搏击(武术科学),2006,3(12): 64-65.

[2]杨黔筑.太极拳音乐[J].中华武术,2004(5):50-53.

[3]黄柏衡.中医太极拳与养生[J].中华武术. 2005(4):19.

[4]周丽娟.关于武术套路演练配乐的若干思考[J]. 2006,32(3): 89-91.

Present Use Situation of Combing Music with the Taijiquan Exercise

HU Guo-dong

(Department of P.E., Zhengzhou Railway Vocational
and Technical College, Zhengzhou, Henan 450052)

Abstract:It is a creative movement to combine music with Taijiquan exercise and performance. Combing music with the Taijiquan exercise is widely applied in Taijiquan exerciser, the paper carries out investigations on different crowd of the use situation, analyzes the causes and submits suggestion.

Key words:Taijiquan;Combing music;Use

(上接 116 页)

Abstract:This paper has analyzed the niacin factors that influence track and field teaching comprehensively, and puts forward new integral improving measures by using documentary and materials research, investigation and overall analysis methods. The measures has been proved by carrying out in practice. The author believes that by making the reformation of track and field teaching a breakthrough, centering on the reformation of teaching methods and means, and being headed by course exam and evaluation. Track and field teaching can be improved effectively by a comprehensive deformation on teaching target, teaching content, teaching methods and means, physical training, the link of teaching practice, exams and evaluation the construction of teaching materials and teachers' rank construction.

Key words:Track and field ; Course; Teaching ; Reformation