**【主题四、体育游艺】**

**10、太极拳**

**文化介绍：**

太极拳是基于阴阳循环、天人合一的中国传统哲学思想和养生观念，以中正圆活为运动特征的传统体育实践。该遗产项目注重意念修炼与呼吸调整，以五步、八法为核心动作，以套路、功法、推手为运动形式。太极拳习练者通过对动静、快慢、虚实的把控，达到修身养性、强身健体的目的。

该遗产项目自17世纪中叶在温县陈家沟村形成以来，世代传承，在陈氏太极拳的基础上发展出以其他姓氏或姓名命名的多个流派。该遗产项目现有80多套拳术、器械套路和20多种推手方法，其文化意义和社会功能也得到不断丰富，见证了人类创造力。

该遗产项目在中国得到广泛认知和实践，在促进当代人身心健康、和谐共处方面依然发挥着重要作用，为相关社区和群体提供认同感和持续感。

**非遗地标：**

河南温县陈家沟、中国太极拳博物馆、邯郸市博物馆、武当山

**拓展阅读：**

《太极拳图谱》《陈式太极拳》《太极拳经》

**图片展示：**



注释：太极拳发源地河南温县陈家沟



注释：太极推手比赛



注释：武当山太极拳