

太极社演讲稿(精选6篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

太极社演讲稿篇一

大家好！

今天，我们在这里举行东石镇太极拳协会成立大会，目的是以协会成立为契机，宣传和动员全镇广大太极拳爱好者积极参与太极拳运动，大力推动全民健身活动，培养群众热爱体育锻炼的习惯，提高全民健身素质。借此机会，请允许我代表东石镇人民政府向太极拳协会的成立表示热烈的祝贺！向关心、支持东石镇体育事业发展的社会各界表示衷心的感谢！

随着我镇经济和社会各项事业的迅速发展，人民生活水平不断提高，增强健康素质已成为人们的共同愿望，而太极拳运动越来越成为不可缺少的一部分。应该说，太极拳运动在我镇有相当好的群众基础，各机关、事业单位和企业等都有一批常年坚持太极拳运动的爱好者。这是一项老少皆宜、集健身、防身、观赏于一体的体育运动。

和谐社会的今天，太极拳是对外文化交流和传播的有效载体。近年来，太极拳以其独特的魅力吸引着越来越多的人加入到这项运动中来，在我镇队伍也不断发展壮大，成立太极拳协会既是太极拳运动发展的大势所趋，更是我镇太极拳爱好者的热切期盼。

我想，东石太极拳协会的成立对促进全镇乃至全市太极拳运动的普及和提高，对弘扬优秀传统文化必将起到积极的作用，希望协会今后要在主管部门的具体领导下，团结和带动广大会员，积极开展活动，吸引更多的爱好者参加进来，在全镇形成广泛影响，使太极拳运动成为东石对外宣传的一个新品牌。协会在工作中，要一手抓普及，一手抓提高，为太极拳运动的发展进步做出贡献，为构建和谐社会的做出贡献。

太极社演讲稿篇二

一些初学太极者，拳架刚一打熟就找人推手，一推手就想将人发出，于是必然想找到发人的招式和劲法。有些教太极拳的师傅本身就对太极拳的整体修炼特点缺乏了解，认为太极拳也像其它拳种一样，靠一招一式打人，于是在“说手”过程中像拆长拳对子一样，师徒之间用固定的技法化发。其结果不仅破坏了太极拳八面支撑的弹簧劲，同时也使太极拳的技击走进了一个误区。

老拳谱中有八门劲法，而故老传承的太极拳里，有为使学者熟习八门劲法的应用而发明了推手之法。近些年来又专门出现了太极推手竞技。太极拳架本已包含了十三式和八门劲法，甚至更多的技法和功力。最初的太极拳行功走架的目的不是为推手，而是为了修炼周身的松整劲和一触即发的弹簧力，使之在技击中不仅有一击必杀的攻击力，同时也拥有“一羽不能加”的防守力。但非常遗憾的是目前不少人练习太极拳的目的似乎就是为了能推手，于是把太极拳的行功走架完全练成了推人的劲儿。

有一个现象应该引起注意：无论是在各地公园内私下的友谊试手，还是每年举行的各种层次、不同级别的太极推手比赛中，有哪位冠军或其他优胜者用的是纯正的太极十三式，甚至一些获胜者原本就不是练习太极拳的，只是些身强力壮的摔跤或举重运动员。真没看见过哪位练了几十年太极拳、身

上没有一点僵劲的大家，在比赛场上的推手较量过程中，能够轻松取胜那些浑身僵劲的摔跤或举重运动员。

说透了，推手比赛本身是力量和技巧的较量，一些所谓的高手不过是在力量等同的情况下多掌握了一些技巧而已。太极拳与推手的关系是主辅与本末的关系，推手是练习听劲和试劲的辅助手段，既不能替代太极拳的修炼，也不是修炼的目的。

一些推了几十年的老练家，经常用“高买手”的方式来炫耀自己的功力，以招来更多的弟子。他让对方用固定的或不固定的招式和手法来推自己，因为推的速度慢，他有足够的时间差来调整自己的重心，变换虚实把你发出去。如果你和他搭上手，你就更吃亏了，他的那一套技巧你必须适应一段时间，于是他告诉你这就是太极内功。

可是你如果练过拳击或是其它外家拳，以每秒两下以上的速度向他进攻，你看他还有没有内功。因为那些以推手自炫的人士大多都没练过松整劲和弹簧劲，不知道太极拳的八门劲法是整体劲修炼有成后自然产生的，反而在行功走架中找，找来找去身法八要找丢了，把太极拳的轻灵松整找没了，把拳架打得奇形怪状、笨拙僵硬，所以请太极拳初学者警而慎之。

以下是小编为大家整理好的有关太极拳的知识，希望对大家有所帮助！如有疑问请关注培训网！

太极社演讲稿篇三

太极拳被越来越多的人喜爱。太极拳的好处不断的被证实，太极拳教学不断的被更新，习拳者不断的增加，太极拳的风波不断的掀起，下面小编来给大家详细讲讲太极的养生效果，

希望对大家有帮助。

太极拳有两大心脏，一是养身功夫，而是技击功夫，两者统一便是太极之道。明理、会练、懂养是练好太极拳的必备条件。

练拳不懂养，百练功不长。既要明理会练，又要得法懂养。不会练即不会养，不懂养即会伤，会练会养才能成功。

即内养三宝精气神，外养三体身手步。

太极拳的练习对全身起着作用，内可以养津血液，外可养筋骨肉，长期的练习身体起着很好的健身功效。

修心养性，修身养拳，全凭心意用功。心为一身之主，人之七情六欲皆由心生，活动太过则损三宝、伤先天。所以，会练懂养，一在心、二得中、三逆运。

一在心，即清静之心能养精，平和之心能养气，虚无之心能养神，宽容之心能养性，行善之心能养德，诚敬之心能养道，平淡之心养五脏，舒畅之心能养形，中正之心能养拳，坚韧之心能养志。

二得中，即行拳练功，推手较技，处世待人皆要致中达和，心诚中和，身形中正，不偏不倚，阴阳平衡，不顶不丢，刚柔参半，无过不及，恰到好处，行于中，转于中，开于中，合于中，伏于中，发于中，择其中和之道而行之，得其中和之道而养之。

太极拳得以成行是结合阴阳之说，使人体的阴阳保持平衡，练习太极拳最重要就是保持心静，在这繁华的尘世里，练习太极拳得以修身养性。

如：后天之精满则溢，若耗损过度，则先天元精受损；逆运者

练精化气，使精x上升练化为气血还原于身则为养。如：心为离火，肾为坎水，火性炎上，水性就下，若心肾不交，久之会伤；逆运者意守丹田，使神下行，气沉足底，引火归源，以水济火，心肾相交则为养。

如：人习惯用后天拙力，大力胜小力，手快打手慢；而太极拳主张用意不用力，四两拨千斤，逆运者以先天混元气发动肢体运动，劲由内换，力从人借，引进落空，以小力胜大力。修炼太极拳功，不懂逆运之理，就不会练，不会养。

如：静练为养，急练会伤；慢练为养，快练会伤；放松练为养，紧张练会伤；用意练为养，用力练会伤；中和大方练为养，心存打人念会伤；敛神聚气练为养，片面发劲跑气会伤；练拳似休息为养。

疲劳身心练会伤；练拳似行气为养，努气练会伤；推手善柔化松放者为养，顶力相抗不善运化者会伤。会练懂养既可却病延年，使精气神三宝亏者复原，圆者更圆；又能增长功力，使自身混元太极体的气能、电能、磁能不断增强，形成威慑力，出神入化，功夫攀入大成。

一、强心

“心为五脏六腑之大主”。练太极拳特别强调“心静用意”，用意识引导动作，使心神安静，意念集中，机体放松，脏腑之间发挥正常的功能，从而取得相对平衡。心神安定，可使思维敏捷，语言流利。

心气运行流畅，更能发挥其统辖血液循环的功能，减少和消除体内瘀血。血液通畅充盈，面色自然红润。

二、养肝

练太极拳时，意境清静，情绪安宁，以意行气，内外放松，

动作轻柔圆活，如春风杨柳，生气盎然，可使肝气舒和条达，从而肝体得养，肝血得藏，有助于脾胃消化，不致横逆克土。练拳时以意运气的腹式呼吸，有助于行气活血。

眼神贯注动作，动作圆活连贯，对养肝明目、舒筋活络大有好处。可见，太极拳对于“护肝”起到了积极的作用，所以我们是有必要经常练习的。

三、健脾

练拳时的腹式呼吸，“气势宜鼓荡”，内脏加强蠕动，好比对肠胃等内脏器官进行自我按摩，使三焦气机通畅，脾胃升降和顺，新陈代谢加强，中土运化水谷功能健旺。心情舒畅，饮食自然香甜。

化源增加，营养充足，肌肉丰满光泽，四肢强健灵活。脾气旺盛，营血充盈，统血功能亦必正常。

四、补肺

练拳时使肺的呼吸与皮毛的开合联系起来，与动作的开合虚实和起伏转换结合起来，练拳后皮肤温暖或微微出汗，有利于肺气的宣发和水道的通调，并能充卫固表，不易感冒，使皮肤润泽，感觉灵敏。

五、固肾

太极拳论认为“腰为主宰”，“命意源头在腰隙”。故练拳时十分重视肾之府——腰的作用，以腰为轴来带动四肢和全身协调运动，使劲路完整，气机畅达；要“牵动往来气贴背”、“中气贯脊中”；还要悬顶、吊裆、提肛、尾闾中正。

以加强肾命并调通任督二脉之气。并且以心为令、气沉丹田，使心肾相交，水火既济。这样就加强了两肾和命门的功能，

使肾精充实、阳气旺盛、行动轻捷、二便调和、骨强齿坚、发泽耳聪。

练陈式太极拳者都知道，把身上原有的僵劲化得越尽，太极拳的弹性内劲就产生得越快。但是，怎样把身上原有的僵劲化掉，这绝非是一件轻而易举的事情。

其一，要明画大圈之理

画大圈是太极拳最基础的一个训练，只有画好大圈才能再画小圈，然后中圈，最后达到一个最佳的状态，练习太极不仅要掌握好这些，还要尽量达到标准的姿势。

太极社演讲稿篇四

过去老拳师交流时，评论某某练功已经练到几成功夫了，可现在没有沿用这种说法，而说成几段几段，变成段位制了。在杨式太极拳创始人杨露禅的故乡永年广府城，流传着“二七教出了个七成半”的说法，意思是说杨露禅、武禹襄两个人的功夫都练到了七成功夫，教出的杨班侯更是出类拔萃，青出于蓝而胜于蓝，练到了七成半功夫。也有人说“二个七成半教出了个七成”，即杨露禅、武禹襄都练到了七成半功夫，而他们的徒弟杨班侯练到了七成功夫。两种说法虽稍有出入，但有一个共同点，就是都以“成”来论功夫的高低。那么，过去究竟是怎样来划分论“成”的呢？是笼统的说法，还是有严格的评定尺码呢？回答是肯定的！太极拳无论是在内功健身方面，还是在推手、散手技击方面，都有着非常清晰的层次定位。

对整套拳路非常熟练，并能一口气连续打上两个小时不觉体力不支，仍然精力充沛，劲气十足。气感明显，气沉丹田时，

小腹发热;劲贯四梢时,手指有麻热胀之感。在推手中,能做到圆活自然,无凹凸处,无缺陷处,沾粘不脱,特别在走活步时,无论身体的上肢,下肢,躯干等各部位均可协调运转,上下相随,不丢不顶,可听出对手来劲的虚实、大小及方向的变化,进入懂劲的境界。只要在明白的师傅指导下,坚持不懈地练习,一般在1-2年内就可达到这层境界。

通过站、坐、卧内功的修炼,与套路融合一体,使动与静、松与紧在运动中既对立又统一,做到动中含静、静中有动、刚柔并济、内外合一、内气充盈,有蓄而待发之势。娴熟掌握推手中沾、粘、连、随、跟,不丢不顶,进退自如之劲法。形成相连相融,随曲就伸。彼进我退,彼退我进,彼浮我随,彼沉我松。利用视觉,更重要的是利用身体、触觉(听劲)来探听对方力量的方向、大小、虚实等变化,并能动地引导对方形成背势,使对方动作被动,致使对方处于不能灵活运转的不利形势,发劲将对方发出或用拿劲将对方拿住。达此境界一般需两年左右。

在二成功夫的基础上加大运动量,逐渐使动作在腰的带动下,每着每式、举手投足,以内动催外形。内气不动,外形寂然不动,内气一动,外形随气而动。以心行气,以气运身,达到气遍周身。手指、掌、拳、肘、小臂(分内外上下)、肩、胸、背、肚、胯、膝、小腿、脚等身体各个部位之间相吸相系,互相串通。意到气到、力到,无处不在,对内力可召之即来,挥之即去。哪个部位需要,就到哪个部位,不需要的地方处于松静状态。体内产生了即灵活又集中的内力。与人交手时可达彼挨我何处,我意在何处,处处皆太极,处处皆圆活。可随化随发,才朋()捋挤按,采才列肘靠等劲法应用灵活自如。此时已进入了阶及神明阶段,即拳论:“入门引路须口授,功夫无息法自修。”意思是在此境界前须师父身演口授,之后,只要坚持不懈研习,功夫会步步高升,勇猛精进,达此境界,需苦熬苦练,甚至常常通宵达旦,三年之余方可技艺上身。就是古训的“三年一小成”。

行功走架，外形看如驾云踩雾，柔似蛇，活如鱼，神意合一，绵绵不断，气宜鼓荡，活灵活现；内力感觉，体厚身浑，充盈十足。开劲有藕断丝连之象，旁观者可细细看出演练者两手之间似有一些粘丝相连；合劲有气敛入骨，手臂坚硬如铁之功。肌肤光滑，富有弹性。听劲准，反应快。遇来力，可引化使其栽仆倒地；发劲可是对手踉跄跌出数米之外；挥臂散打，如刀削斧砍，受者疼痛难忍，身法散乱，门户打开，破绽百出，只有挨打之态，毫无还手之能。

内力充足，百脉打通，身软如绵，骨如铁坚。从小手指沿掌外缘经尺骨至肘间有一颗豆大的水银圆珠在滚动，手臂前伸时，疾速冲到小手指；回收时疾速退到肘间，做到斤对斤，两对两、不前不后、不左不右，恰到好处。准确判断，不拖泥带水，干净利索，基本达到犯者应手即仆；手臂挥之快若闪电，力逾千斤，对手不及反应，脚跟拔起，离地跌出。

刻刻留意，处处用心，行走立卧，举止言谈，与功相融，达到内外相合。这里的“内”具体是指心、肝、胃、脾、肾；“外”指身体的四肢百骸，甚至包括表面的皮肤。在意识（即神经系统）的统一指挥下，不但可使精神和肉体的运动紧密结合在一起，而且可以从口中品出苦、辣、酸、甜、咸五味。苦走心经，辣走肝经，酸走胃经，甜走脾经，咸走肾经。具体修炼中，因各人年龄、体质、性别的不同，品出的五味次序也不尽相同，前后不一。有的能品出五种味道，有的只能品出二、三种。但通经络的效果基本上是一样的。若功夫练到能品出经走五味，那么，五脏就有超出常人的功能，就会出现奇特功效。此时，周身元气饱满，如同打满气的轮胎，既坚硬又富弹性，不但身体处处随化随发，即使外力击打也安然无恙。胸、腹、小腹均可应对拳打脚踢，内力运用得当，可将来犯者顶倒在地，甚至摔伤，肩背部可承受棍棒击打。

与人交手，多采取“宁叫一丝进，不叫一丝退”的硬打、硬进等无遮拦的方法，往往一触即发，使对手腾空而起，掷出

丈外。当然，也只适用于力量悬殊，力量和技术处于绝对优势的情况使用。如对付一个有五成功夫的人，也是很难做到的。

意走虚领顶劲，从百会穴往头里似有一个洞穴，可穿至颈部，并有一股白烟，如同刚揭开蒸熟的馒头笼一样，拧着劲上冲一米多高。不但自身感觉清楚，有一定内功的人也可看到；劲贯四梢时，劳宫穴至肘部好像有一个空空的洞，洞里有一枚铁蛋丸。在腰腿拧、旋、拉的带动下，劲走上肢、颈、背、肩、臂，则弹丸射向手心劳宫穴，意念一收，弹丸立刻回到肘尖，往来迅速，随心所欲；同时，劲走下肢，涌泉穴经小腿至膝关节也有一个空空的洞，躺下练功可感觉似有股泉水从洞穴喷出，行功走架如在云里雾里，既有轻飘飘之态，又有稳如泰山之定力。主宰于腰。经千锤百炼，带脉充实，感觉臀部盆骨就像一个盛满水的洗脸盆，两肾如同两个鸡蛋漂浮在水盆里，随动滚转，灵活异常。

此时目光如电，使人望而生畏，不敢近战。一旦交手触劲，即刻将对手悬空数尺，如同皮球，弧线抛出。此般境界属大成功夫。达此功夫，要不分昼夜，苦熬苦练。盘架子、推手交叉进行，休息时以静卧功补养，约需八九个春秋。

八成以上的功夫皆属上上乘功夫。经脉畅顺，内功异特。用眼可以直观到两掌心可由红变黑，劳宫穴紫气发出。与人交手不见外形有动，来犯者早已数丈之外，不死即伤。

意念一动，掌心漆黑一团，发人快若闪电，非常干脆。犯者必被发之数丈之外，脑浆迸裂，必死无疑，尸体还要如同皮球一样受地面的反作用力再弹起来，而后才倒下去。

据说到此功夫时，两手劳宫穴，两脚涌泉穴，随意而走，可由黑色变为红色，或由红色变为黑色。乍一看上去，似有一层茸茸的细毛。这种内力贯通，有力撼山岳之功。神念一动，即可推树树断，踏石石碎。别说是人，就是虎豹、狮子犯之，

照样挥手击之，至其七窍出血，一命呜呼！

太极社演讲稿篇五

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家好！

今天是2014年的最后一天，为了迎接新年的到来，我们欢聚在这里，共同参加学校组织的太极扇、经典诵读比赛。

一、大会进行第一项：奏国歌、全体起立

(请坐)

二、中华五千年的悠久历史，孕育了底蕴深厚的民族文化。华夏源远流长的经典诗文，是文化艺苑中经久不衰的瑰宝。它犹如夏日的繁星，闪烁着夺目的光彩；它又如春日的百花，散发着馥郁的芳香。我们在老师的精心指导下，开展了中华经典诗文诵读活动。今天的经典诗文诵读，就是展示同学们激情澎湃的风采。我们从诵读中，不仅能感受到经典诗文的优美壮丽，更能感受到中华文化的博大精深和无穷魅力。

经典诵读比赛，现在开始！

太极扇活动是我校领导为全体学生倾心策划、大力倡导的一项特色健身活动，丰富了学生们的课余生活，激发了学生们的课余锻炼热情。本次比赛是对我们训练成果的一次阶段性检验，也是对学生素质，精神风貌的大检阅，更是对我校学生团队拼搏精神的一次考验。今日的赛场就是别样的和谐课堂！太极扇就是我们情感互通的桥梁！

太极扇比赛，现在开始

太极社演讲稿篇六

大家早上好！

“全民健身，首选太极”在这万物复苏的季节，为进一步深入贯彻“全民健身条例”，丰富群众文化体育生活，充分激发广大群众参加习练太极拳的热情。今天，我们在此举办杨氏49式太极拳培训班开班仪式。参加今天开班仪式的领导和嘉宾有：县老体协主席薛雪山、县委老干部局党委书记李传红、县教育科技文化局主任科员夏卫民、县老体协副主席、秘书长续联亮、县康安福医药公司总经理韩家刚，让我们以热烈的掌声欢迎他们的到来。

今天的开班仪式有七项议程，下面进行第一项。

奏《国歌》；

第二项：请太极拳协会会长王艳红致欢迎词；

第三项：请康安福医药公司总经理韩家刚讲话；

第四项：请县老体协薛主席讲话；

第七项：学员代表 发言。

开班仪式到此结束。

下面请全体教练员演练杨氏49式太极拳