# 太极拳培训班开班讲话稿格式范文1500字

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-03-11

*太极拳是一门感悟生存智慧的技术，同时又是研究搏击状态的，在研究搏击状态的时候，目的是体会阴阳变化规律，注重的是阴阳变化的过程研究，让变化持续，是主要的研究内容。这是大家在练习过程中必须特别注意的。为大家整理的《太极拳培训班开班讲话稿格式范文...*

太极拳是一门感悟生存智慧的技术，同时又是研究搏击状态的，在研究搏击状态的时候，目的是体会阴阳变化规律，注重的是阴阳变化的过程研究，让变化持续，是主要的研究内容。这是大家在练习过程中必须特别注意的。为大家整理的《太极拳培训班开班讲话稿格式范文1500字》，希望对大家有所帮助！

篇一

　　各位同学，大家好！

　　因为朋友的介绍，和你们自己的重视，我们才有了一起探讨太极拳的机会。首先，就太极拳练习而言，我应该向你们表示感谢，因为你们的加入让我在太极拳探索的路上多了一群志同道合的人。同时还要向你们表示祝贺，因为只要你们坚持练习，太极拳一定会给你们带来健康、幸福和快乐。

　　我从十六岁开始练习太极拳，到现在已经断断续续练习了三十几年，略微有一些感悟，在这里同大家一起分享。

　　我们学习太极拳，首先需要明白一个概念，太极拳是什么。

　　通过自己多年来的锻炼，以及不断的总结，认为太极拳是借助搏击状态，体会阴阳变化规律，感悟生存智慧的技术。

　　这里我们肯定的是，太极拳是一门感悟生存智慧的技术，同时又是研究搏击状态的，在研究搏击状态的时候，目的是体会阴阳变化规律，注重的是阴阳变化的过程研究，让变化持续，是主要的研究内容。这是大家在练习过程中必须特别注意的！

　　搞科学研究的人都知道，要想让变化持续，就必须建立一种平衡。我们的的老祖宗早在五千年前就有了这方面的认识，他们把这种平衡叫做阴阳平衡，并且发明了五行学说，他们用五行学说来阐述阴阳平衡中的生、克、制、化关系。阴阳平衡在现在的常用语里叫和谐。

　　说到和谐，太极拳练习有不得不重视的四个方面的和谐，这四个方面就是身心和谐，家庭和谐，群体和谐，社会和谐。身心和谐则无病，家庭和谐则无灾，群体和谐则无悔，社会和谐则无忧。我们参加太极拳的锻炼，需要这四个方面的条件，同时，又要通过锻炼去追求这样的结果。

　　我们锻炼身体主要目的是提高生存概率，提升健康水平。

　　提高生存概率，有两种状态，一种是消灭对手，保存自己；一种是同对手保持平衡。

　　一般的搏击练习就是以克敌制胜为追求，以必胜的信念支撑自己不断提高。然而，就人体而言筋骨皮肉血，心肝脾肺肾，都有极限值。太极拳练习不追求这个极限，处处以恰到好处为追求，循序渐进，时时刻刻都在创造身心和谐的环境，所以我们练习太极拳从追求和谐平衡开始。

　　要追求和谐平衡，需要注意下面五个方面：

　　1.心态平衡；

　　2.重心平衡；

　　3.造型平衡；

　　4.动作平衡；

　　5.呼吸平衡；

　　请大家在练习过程中，不断的去调整这些平衡，以达到身心和谐的境界。

　　要追求到这些平衡，有一个捷径，那就是【轻】！在说话或者做动的时候，我们常常会听到说\"请轻一点\",其实也是这个道理，\"请轻一点\"就是我们交流的捷径。

　　轻则灵，灵则活，活则生，生则长久。

　　因此，我们还可以认为，太极拳是一门追求平衡的技术，是一门追求不败的技术，不一定必胜，不小看对手，不自高自大，处处追求恰到好处的平衡，是太极拳练习的目的和行之有效的方法。

　　以后的练习，就要从太极拳的基础开始，去完善前面提到的各种平衡，在练习的过程中去理解和体会，以达到得心应手的自由状态。

　　练习太极拳有一个循序渐进的过程，这里提一下，目的是想让同学们有所了解，不好高骛远。踏踏实实练习。

　　这个过程是这样的：

　　第一次教的内容是桩功和根劲，是需要坚持一辈子的基础功夫，即可以完善自己的功能又可以提升自己的功力，请大家不要因为枯燥而忽略。

　　再教的内容是单练状态，单练状态是让自己形成运动习惯的方法，每天必须以百次计算进行练习。

　　以后再就是熟练势以势的转换，完善套路练习。老师是用经验完善同学们的经历，千万不要急于求成！

　　桩功不熟练（一年级），不问架子【格物】，架子不整（三年级），不问招式【致知】，招式不顺（五年级），不问劲路【诚意】，劲路不通（七年级），不问功夫【修身】，功夫不纯（九年级），不问变化【齐家】！

　　老师在教学的时候也是循序渐进的，不同基础教的不一样，一教样子心生相，二教手法相成形，三教步法形不乱，四教身\*合心，五教六合图形整，六教转换进退灵，七教三心常常归一，八教动静无始终，九教阴阳两手空，九九归一得正道，乾坤一体万法兴。

　　田地金玉有尽，此道世世无穷，三回九转归一，万变不离一心。仅以此献给开始练习太极拳的同学们！

　　谢谢！

篇二

　　各位会员、同志们:

　　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。

　　太极拳是武术百花园中一枝奇葩,历经数百年发展,它已经成为全世界流传最广、练习人数最多的拳种。太极拳不仅具有强身健体、防身自卫的武术功能,它更是中国传统文化的一个缩影。在大极拳的每一个细小的动作当中,处处闪烁着中国人智慧的光芒。在构建和谐社会的今天,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,为构建和谐社会做出贡献。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！