

身体不必接触
情意一样表达

疫情防控 郓城倡导“抱拳礼”

抱拳礼起源

抱拳礼,汉族传统礼仪(多见于武林中人)中一种相见礼,源于周代以前,有3000年以上的历史,是中国传统的独特礼仪。

武术界中的抱拳礼,由“作揖礼”和少林拳的抱拳礼(四指礼)加以提炼、规范、统一得来的,并赋予了新的涵义,这是在国内外一直被采用

抱拳礼含义

①左掌表示德、智、体、美“四育”齐备,象征高尚情操。屈指表示不自大,不骄傲,不以“老大”自居。右拳表示勇猛习武。左掌掩右拳相抱,表示“勇不滋乱”“武不犯禁”“止戈为武”,以此来约束、节制勇武的意思。

②左掌右拳拢屈,两臂屈圆,表示五湖四海(左手掌五个手指指五湖,击左掌的右手四个手指指四海),天下武林是一家,谦虚团结,以武会友。

③左掌为文,右拳为武,文武兼学,虚心、渴望求知,恭候师友、前辈指教。

“抱拳”与“拱手”区别

抱拳礼与拱手礼,可能看上去有点相似,所以不少朋友容易把它们弄混。

抱拳,右手握实拳,左手抱住或遮住右拳(注意左手大拇指不要指向自己,而应曲起贴近虎口处,以免有狂妄之嫌),自然抱合,松紧适度,置于胸前或偏上,离开胸部20厘米左右,两肘稍抬,现在一般用于武术界。

拱手,两手稍弯,自然于胸前微微晃动,不

行礼方法

并步站立,左手四指并拢伸直成掌,拇指屈拢;右手成拳,左掌心掩贴右拳面,左指尖与下颏平齐。

右拳眼斜对胸窝,置于胸前屈臂成圆,肘尖略下垂,拳掌与胸相距20—30厘米。头正,身直,目视受礼者,面容举止自然大方。武术散手在戴拳套练习和比赛时,可模拟似地行抱拳礼,两拳套合抱于胸前即可。

抱拳礼于周代以前,拥有博大精深的文化底蕴。在国学中,抱拳礼中的左掌表示德、智、体、美“四育”齐备,象征高尚情操;屈指表示不自大,不骄傲;右拳表示勇敢;左掌掩右拳相抱,表示严格自律;左掌右拳拢屈,两臂屈圆,表示五湖四海皆兄弟。行“抱拳礼”九大理由:

1、防止病毒传播;避免卫生隐患:比起握手、亲吻等西洋礼仪,抱拳礼能够避免因肢体接触带来的卫生隐患。

2、体现传统文化魅力:抱拳是中华民族的传统礼仪,抱拳时手指的姿势,象征着德行、才智与谦逊,有着比较深厚的传统文化内涵。从内涵上而言,抱拳礼比握手礼更符合和谐盛世的文化。

3、符合当代精神:与叩头、作揖、鞠躬、万福等礼仪相比,抱拳不问尊卑,更符合自由平等的当代精神。

4、动作简单精练:抱拳礼虽然是中国传统礼仪,但动作非常简练,只需将左手抱拢右手,合成拳状,于胸前轻轻摇晃即可。

5、提高礼仪效率:当代交往,一般采用握手礼,在出席较大场合时,与所有来宾一一握手,会浪费很多时间,如果遗漏某个来宾,不与之握手,又会得罪对方。采用抱拳礼,一个动作就能向所有人行礼,当然能节省时间,提高效率。

6、不会遭遇尴尬:经常在荧幕上看到这么一幕——如果两个人关系比较微妙,一方主动伸手示好,一方却不予回应,立时造成了现场的尴尬。采用抱拳礼就不会发生这类事情了。

7、可以远距行礼:抱拳礼无需肢体接触,因此两人即使相隔一定距离,或者中间有障碍物(譬如大型会议桌),都不会妨碍行礼。

8、适宜各类服饰:抱拳礼形式比较简练,因此无论身穿西装、休闲服、汉服、满式唐装,或者其他民族服饰,都适宜采用抱拳礼。

9、利于形象表现:抱拳礼无需对象配合,可以单方面行礼,而且比较美观,利于在拍照、摄像时表现形象。

抱拳礼是中国人传统的见面礼,中华民族文明礼仪蕴含大智慧!

中华民族因文明礼仪而渐成泱泱大国!

疫情过后,见面抱拳问安!

疫情过后,您还愿意握手吗?

郓城县文明办
2020年3月12日

國璟府

55万方低密墅质公园学府美宅

近享优质教育 筑就灿烂未来

重磅! 开发区第二实验小学 落户国璟府

建面约105-140m²学府洋房, 全城热销

SCHOOL

0530-77399999/77388888

营销中心: 黄河路与广州路交汇处西北金角

开发商: 菏泽永瑞置业有限公司

社址: 菏泽市永昌路289号夏威夷大厦 邮编: 274000 邮发代号 23-185 广告许可证: 3729004000001 办公室: 5969510 通联部: 5969536 广告部: 5969516 发行部: 5969517 印刷厂: 5969583 投稿地址: zhzhzb@163.com 本社印刷厂印刷