



淮楚文化传统体育运动的传承与创新

方川 杨志勇

淮楚文化是淮河文化的一个重要组成部分,加强对淮楚文化中传统体育运动的研究,挖掘其核心主张与理念,用当今老百姓喜闻乐见的体育项目,加以科学化、形象化、人性化地呈现,经过不断打磨精炼,通过专业人员教练,然后走进学校、厂矿企业、社区乡村,普及到民众中间,成为全民健身项目,这是实现淮楚优秀传统文化创造性转化与创新性发展最好的贡献与功德。

一、淮楚文化传统体育资源

淮楚文化蕴含传统体育运动是中华优秀传统文化的重要组成部分。中华传统体育以导引术和肢体运动为主体,其中导引术影响最大。导引术在楚国是一种特别惹人喜爱,且十分有效的健身方法。导引术由意念引导人的肢体动作,然后呼吸吐纳,屈伸俯仰,由头顶到脚底的自上而下,或反方向由下而上地运气,活动关节,运行脏腑,打通经络。发展到当今,就形成了气功体育疗法。导气令和,引体令柔,达到血气流畅,经脉贯通,促进人体健康。在楚国导引术还常常与饮露、服气、存思、咽津相结合,同时与自我按摩等相配合,类似医疗保健体操。

淮楚文化发展到汉代,淮南王刘安领衔编撰了鸿篇巨制《淮南子》,又名《淮南鸿烈》。“鸿烈”意为其文本思想宏大深邃,而又永照千秋。《淮南子》第一次系统论述了人体形(精)、气、神三者之间的关系。《淮南子·原道训》说:“夫形者生之舍也,气者生之充也,神者生之制也,一失位则二者伤矣。故夫形者非其所安也而处之,则废;气不当其所充而用之,则泄;神非其所宜而行之,则昧。此三者,不可不慎守也。”三者缺一不可,形是生命的物质前提,气是生命的根本,神是生命的主宰,养形、养气、养神要齐头并进、不可偏废。《淮南子·精神训》则说:“真人之所游,若吹响呼吸,吐故纳新,凫浴猿蹠,熊经鸟伸,鵠视虎顾,是养形之人也,不以滑心。”这里讲,人要学会像动物蹦蹦跳跳、锻炼身体。养形的重点就是像六种动物一样动起来,这就是东汉华佗“五禽戏”的模本——“六禽戏”。

淮楚文化这些有关体育运动的记载与论述为我们挖掘淮楚体育文化传统,为现代人所用,提供了无限广阔的资源和理论基础。

立足淮楚文化传统体育创造性转化与创新性发展,我们主要研发出了《淮南子》养生操、二十四节气养生太极、雷被剑等项目。这里重点介绍一下前面两个项目。

二、《淮南子》养生操

西汉淮南王刘安领衔编撰的《淮南子》一书,记载了六种与动物相关的导引术。前述《淮南子·精神训》有:熊经鸟伸,凫浴猿蹠,鵠视虎顾。

据《后汉书·华佗传》记载,华佗在继承《庄子》《淮南子》的基础上,将其演化成“五禽戏”的。

课题组根据《淮南子·精神训》记载的与六种动物相关的导引术,深入挖掘中医经络学说与人体健康的关系,在守正创新的基础上研究开发出了“《淮南子》养生操”,又名“六禽戏”。六禽戏动作名称分别为:熊经舒背、鸟伸落叶、凫浴戏水、猿蹠震山、鵠视探路、虎顾望月。具体练习时,动作要领是:熊形,憨态可掬,身形左右摇晃,甩背带肩,以利膜(后背),沟通任督二脉,疏通三阳三阴,故“熊经舒背”。鸟形,神形自然,双臂展翅开合,独立伸脚延颈,以利肩婢,宽胸理气,健脾和胃,故“鸟伸落叶”。凫形,形态摇摆,身形晃动,反昔(错)手背而挥头,振阳气、理三焦,疏肝胆,调脾胃,故“凫浴戏水”。猿形,峰腰猿臂,屈体隆身,以意带气,跳跃腾挪翻卷,健腰背,强骨疏肾,和谐肢体,固本培元,故“猿蹠震山”。鵠形,神形勇猛,目光炯炯有神,两臂平伸,举首伸颈仰视,松紧开合而不懈,聚精会神以养元,故“鵠视探路”。虎形,安逸自在,左右旋转环视以利项臂,回首望月,颈通脑醒,俯身回视,拉筋揉颈,故“虎顾望月”。这是一套外练肢体、内调脏腑、防病祛病的导引养生功法。



《淮南子》养生操与六种动物

《淮南子·诠言训》说:“凡治身养性,节寝处,适饮食,和喜怒,便动静,使在己者得,而邪气不生。”刘安的养生理念注重“节寝处、适饮食、和喜怒、便动静”,我们将其总结为“四要”:要起居有常,劳逸结合;要适量饮食,营养均衡;要精神安定,乐观开朗;要动静结合,运动适当。特别是“便动静”,通过体育运动与人的起居、饮食、情绪相结合,通过持续练习此操,不仅增强体质,提高自身免疫力,还能达到天人合一、形神兼备、健康长寿的目的。

为丰富中小学生校园生活,帮助青少年更好领悟中华优秀传统文化魅力,我们在“六禽戏”的基础上,压缩简化创编了“《淮南子》养生操”(校园版)(又名《淮南子》健身操)。此操内容分为:熊经式一腰椎功、鸟伸式一肩膀功、凫浴式一头颈功、猿蹠式一腰腿功、鵠视式一颈目功、虎顾式一顶臂功,共六套动作。针对中小学生长期伏案学习、过度用眼的现象,设计的动作从头颈、眼睛,到肩膀、腰椎、腰腿脚,浑身上下都会得到锻炼。做此操,不仅会缓解学习的紧张情绪、消除疲惫,同时还能身形挺

拔、精神抖擞、提高学习效率、树立自信。该套健身操动作新颖、简单易学,特别适合青少年锻炼。



《淮南子》健身操:熊经式一腰椎功

三、二十四节气养生太极

具有中国“第五大发明”之称的二十四节气,最早就诞生在淮南,至今已有两千多年的历史。2024年9月,淮南被国家气象局评定为中国二十四节气之城,是淮南人的骄傲。

二十四节气在《淮南子》中,主要记载在天文训与时则训。《淮南子·天文训》说,“两维之间九十一度十六分度之五,而斗日行一度,十五日为一节,以生二十四之变。斗指子,则冬至,音比黄钟。加十五日指癸,则小寒,音比应钟。”《天文训》用北斗七星斗柄第一颗星所指天幕天干地支的方位,与十二音律结合,来确定二十四节气,从冬至开始到大雪结束为一个周期。北斗星围绕北极星运行一周为一年,刚好三百六十五又四分之一度。一年的春夏秋冬为四维,两个季节之间两维为“九十一度十六分度之五”,去掉零头取整数,每天北斗星运行一度,十五天为一个节气,一年共二十四个节气。《时则训》,是按春夏秋冬的顺序,从立春开始,到大寒结束,为一个周期。

二十四节气养生太极,与天地运行,与身体结构相契合,以“顺时养生”为基本法则。按照自然界、阴阳事物每五天的变化,三五一十五天,天地的自然之气和气候就会出现一个转换变化,以天地之理,用呼吸导引为法,顺应二十四节气周流,调理人体经络气血运行节律,达到阴阳平衡、贯穿至全身上下,使身体得到充分和谐的发展,起到调理脏腑、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健效果。我们通过科学有效练习,身体就能顺应自然节气变化,起到强身健体的效果。

选择淮南山青水碧之处,优美舒缓乐音之中,练一套刚柔相济《淮南子》养生操或二十四节气养生太极功法,自然美、艺术美、社会美尽收眼底,与身体节律相匹配,身体的内与外兼修,达到了和谐自在、美不胜收的境界。

2022年,“《淮南子》养生操”被国家体育总局评为“中华体育文化优秀民俗民间项目”。2024年,又被评定为淮南市非物质文化遗产代表项目。