

寻找敦煌舞中的中医养生密码

□ 王青云



气韵生动、明目传神、纤指灵动……甘肃省文联副主席、中国舞蹈家协会理事、健康敦煌舞编创者《健康敦煌舞教程》作者金淑梅伴着悠扬动听的音乐翩翩起舞,以轻盈灵动的舞姿,赢得观众阵阵掌声。

日前,由中国中医药出版社出版的《健康敦煌舞教程》新书发布会在京举行。开场表演上,金淑梅的一举一动、一呼一吸、一颦一笑,完美展示了敦煌舞的健康价值和美学价值。本次活动由中国舞蹈家协会、甘肃省文学艺术界联合会、中国中医药出版社共同主办,旨在弘扬中华优秀传统文化,传递健康生活理念。

“健康敦煌舞挖掘身体动作和生命健康之间的关系,特别在意韵律节奏、气血通畅、脏腑功能与肌肉、关节运动,非常有价值。”会上,中国舞蹈家协会主席冯双白说。

缘起:弘扬敦煌文化,研究敦煌舞蹈

“飞天”形象是代表中华优秀传统文化的文化符号之一。健康敦煌舞是金淑梅深耕敦煌飞天舞蹈教育,结合40年舞蹈教育工作创制的具有强身健体功能的一种舞蹈,由30多种壁画舞姿融合创编而成。

金淑梅成长于甘肃酒泉,对敦煌舞的痴迷与热爱,缘于从小常常到莫高窟亲眼看到美轮美奂的壁画舞蹈与雕塑。参加工作后,在舞蹈教学中,金淑梅也一直在琢磨这些历经千年的舞姿,每每都会被壁画形塑中充盈的美所感动。

“我越发感觉到作为敦煌艺术故乡的一名艺术工作者,有责任把敦煌文化中积淀的美传播出去。”于是,金淑梅把学习敦煌舞作为工作的重要组成部分。在工作间隙,她抽出时间到莫高窟和榆林窟研究舞姿,汲取壁画中的舞蹈精华,并跟随敦煌舞教学体系创

始人金高荣学习。

在不断备课和教学的过程中,金淑梅认为敦煌舞和中国传统养生功法理念十分接近,在长期练习后,她的身体也发生了很大的变化。

“我是个早产儿,从小体弱多病,敦煌舞强健了我的身体,也治愈了我的焦虑。”

金淑梅发现,敦煌舞不仅融合了东西方艺术的美感,还有平和心气、调和气血、拉伸筋骨的功效。

金淑梅拜访了许多中医专家,向他们讲述自己在跳敦煌舞时身体发生的变化,在中医专家的启发下,她决定寻找敦煌舞中的健康密码。

探索:挖掘敦煌舞中的中医健身秘诀

“我不断地研究敦煌壁画,发现古人把中医的健康秘诀画在壁画上了,我的工作就是把壁画上的健康密码一点点‘抠’下来。”金淑梅说。

经过多年发掘研究,金淑梅认为敦煌壁画舞姿有较好的养生保健功能。“健康敦煌舞把敦煌舞、中医养生、健身气功等融为一体,强调身心的统一。”金淑梅介绍,敦煌壁画中的舞姿是静态的,要转化为动态的舞蹈,需要加入呼吸和动作的起承转合、眼神和情绪的表达。

“敦煌舞与中医的导引吐纳高度契合,对调节人体气血运行、增强脏腑机能大有裨益,经常进行实操,能够促进人体健康。”中国中医药出版社总编辑李秀明介绍,敦煌舞柔缓自然、协调平衡、动静有度,追求的是阴阳平衡、形神合一、意气相随。它的每个动作有上必有下,有左必有右,有高必有低,而且必须配合呼吸吐纳,蕴含着丰富的中医养生文化。

“中医是中华民族生命智慧的结晶,健康

敦煌舞充分挖掘了中医养生精髓,把舞蹈和生命健康充分地融合在一起。”清华大学博士后刘文华举例说,反弹琵琶舞姿是一个背部拉伸的动作,也是一项全身参与的运动,运动过程中,全身肌肉被彻底拉伸,多个穴位得到刺激,经络血脉畅通,可改善肌肉僵硬、气血淤堵。

在金淑梅的创编下,健康敦煌舞的基本动作包括呼吸、眼神、手姿、臂姿、身姿、腿、脚、反弹琵琶等基础姿态。

“通过基础姿态的排列组合便可以得到不同的敦煌舞舞姿。这些舞姿能够同时锻炼到身体的多个部位,实现全身的拉伸和运动。”金淑梅说,“长期练习可激活人体运动盲区,人体气血充盈,就会有好气色、好心情。”

推广:让健康敦煌舞飞入寻常百姓家

“我相信,《健康敦煌舞教程》的出版将推广普及敦煌文化,促进人民身心健康发挥重要作用。”敦煌研究院院长苏伯民说。

由中国中医药出版社出版的《健康敦煌舞教程》共分五章。第一章健康敦煌舞的文化背景;第二章练习健康敦煌舞的益处;第三章健康敦煌舞的美学价值;第四章健康敦煌舞基本动作训练,分初级八式、中级八式、高级八式及菩萨神韵训练八式;第五章健康敦煌舞综合训练,包括妙姿神韵、禅意莲心、舞梦敦煌、琵琶纤音及花雨飞天五个不同风格的健康敦煌舞组合。

“健康敦煌舞是一个‘美与健康’结合的锻炼方式,它的功效显现需要持之以恒地坚持练习,可以利用课间操、工间操等集中的时间,也可以根据自己的工作、生活习惯,利用碎片化的时间进行锻炼,但一定要有恒心和耐心,唯有坚持,才有收获。”金淑梅说。

“让敦煌舞走下壁画,飞入寻常百姓家”,

一直是金淑梅的心愿。未来,金淑梅将持续组织开展培训,普及健康敦煌舞,让健康敦煌舞走进广场、走进社区、走进校园。

“敦煌是一本大书,健康敦煌是一篇大文章,也是一座等待开发的宝藏,我仅仅开了个头,期待有更多的人加入,在敦煌文化这座宝藏中挖掘属于我们这个时代的文化与艺术作品。”金淑梅说。

(稿件来源:《中国中医药报》)



金淑梅表演健康敦煌舞

在阅读中延展生命的宽度

□ 王紫轩

下班后,一个消瘦的男人按照约定好的时间,拿着一沓笔记本走出文化馆。一会儿,几个背着书包的小学生兴高采烈地跑过来,从他手中接下各自的专属“礼物”。一双双小手如视珍宝地翻看扉页的内容,那里有他亲手写下的诗文寄语和落款:朱彦军。

在甘肃省平凉市静宁县,“朱彦军”已经是家喻户晓的名字。这个初中一毕业就外出务工的静宁人,在走南闯北的20多年里从未放弃对诗词的热爱。一本翻烂的《新华字典》、六七本密密麻麻的摘抄笔记,勾勒出工地之外的“诗和远方”。去年,熟记1000多首诗词的他在《2023中国诗词大会》上,斩获亚军,一鸣惊人。

“我喜欢谈诗,诗词像一个能随时对话的老朋友,给我慰藉和力量。”让朱彦军意想不到的,这位“老友”,竟成为拨动他命运齿轮的“贵人”。去年3月,比赛的喜讯传至家乡,静宁县文化馆也抛来“橄榄枝”。渐渐地,“朱大哥”“朱师傅”被一声声满怀敬佩的“朱老师”取代。

去年以来,朱彦军经常到学校开展讲座。“学生对读诗、背诗技巧比较好奇,对低年级,我就从数字、颜色、谜语切入激发兴趣,高年级的就分享一些联想、巩固记忆的经验。”朱彦军还结合自身经历,鼓励孩子们择一热爱事,持之以恒,探索人生的更多可能。

朱彦军说,如今生活节奏快,许多人长时间紧绷“心弦”,“好的爱好可以充盈内心,使人更加松弛、豁达。诗词是我和生活从容对话的钥匙,我也鼓励大家找到自己的钥匙,阅读就可以是选项之一。”

在文化馆工作,朱彦军深感责任重大。“希望不断去提升自己,带动更多人爱上传统文化。”这一年,他学会用电脑写稿、做PPT,阅读不再仅限于诗词,开始向历史、人文等领域拓展。

“朱老师总是积极参与馆里的工作,不懂就问、就学。你总能感受到他那种大山、土地孕育的,朴实无华的品德。”静宁县文化馆馆长吕润霞说。

谈到未来,朱彦军用“春风来不远,只在屋东头”勉励自己继续上进、稳步向前。他很认可这样一句话:阅读不一定能延长生命的长度,却能延展生命的宽度。有书为伴,你将是这个世界上最幸福的人。

诗和剪纸 留存丝路况味

□ 金雷泉

古丝绸之路从我家门经过,父亲金吉泰从小就亲眼看见大路上来来往往的繁荣景象。他不仅给我们讲,还在小说、戏剧、童话里详细描述,但还是觉得不形象。于是他有个心愿,想请一位画家,把丝绸之路中段的景观按他的讲述如实记录下来,把这美好记忆永远贮存。

父亲找了几位画家都没成功。2007年,兰州农民艺术节在榆中县举办,父亲认识了定远镇的剪纸女艺人董水花。父亲向董水花建议,剪一幅剪纸长卷。董水花答应了。

是年冬,父亲画了一幅长长的草图,此长卷的内容自兰州东梢门起,有段家牌坊、碑亭子、左公柳、人力黄包车、骆驼队、十里山、七岷沟、肃王墓、红崖湾、飞机场……至车道岭止。

父亲在定远镇找见董水花和她的丈夫老李。老李见草图赞赏,并自告奋勇画飞机。董水花说她剪动物可以,人物她画不上。父亲叫她去请定远镇一位美术老师起草草图。

这位教师听后婉拒了。

无奈,父亲硬着头皮对董水花说,你就大胆自己画吧。可是,她又没见过当年丝绸之路的状况,父亲便在纸上比画着描绘。骆驼的铃子在哪里挂,骆驼没镜头,缰绳是拴在鼻棍上的,刚生的骆驼就卧在母骆驼的背上叫妈妈驮着走,挑夫的扁担是弧形,没有弯头等。

开剪了,董水花先剪动物,毛驴、马车,然后剪她自己描画的人物,其中有个推小车的剪出之后,竟和她的描画完全不一样,其神态、身姿、面部表情非常传神,非常生动。这是原先没有想到的。

只见常见的白纸底色贴上鲜红的城楼、牌坊、人物、骡马,非常生动鲜亮。

行楷体的标题“榆中境内丝路之路运输图”大气耀眼,按父亲说的合适部位粘贴在长卷上。

初战告捷,这位农村妇女信心倍增,热心老人也深受鼓舞。

董水花继续努力,剪纸长卷完工,父亲修

改标题为《榆中境内丝路图》,选用隶书,副标题是一行楷体小字,“此图系反映一九五二年以前的丝绸之路旧貌”。并自告奋勇,专程去县城打印铺盯着打印。说来容易,长卷居中处的那些平平常常的标题汉字,竟经历了许多曲折与磨难,才贴到长卷上。

《榆中境内丝路图》全景式生动再现丝路旧时风貌,很有珍藏价值,父亲觉得应永久保存起来,就动员董水花捐给博物馆,她同意了。

那时,父亲正参与编写《金崖史话》,深感金崖虽是丝绸之路的重镇,但古代文人在我们这里留下的文化典故及诗歌不多。苑川当年的丝绸景象,七岷沟的边塞风味,苑川河流域的富庶都是极好的诗歌素材。

2010年1月4日,77岁的父亲初学写诗。他提笔边笑边模仿古诗人,努力要挤出自己所期盼的句子。丝路古道、商人驼队、左公老柳、段家牌坊,七岷沟口、苑川河、稻田、白鸞、母驼、驮羔,肃王陵墓、进士祠堂、红崖

石窟、回音壁,还有大轱辘马车、贩夫、走卒、肩挑、背背、推小军等一一闪现,红色醒目的剪纸《榆中境内丝路图》更是跃然眼前。

父亲的灵感来了!“丝路古道穿榆中,东西贯通百余里;商人驼队穿楼走,飞尘风雨两辛苦……”名为《观董水花剪纸长卷〈榆中境内丝路图〉》的诗作一气呵成,从董水花平生单爱搞剪纸,半年剪就《丝路图》写起,又从东梢门一直写到东古城、古战场百余里的汉唐丝路,把榆中境内古丝路的热闹和冷寂,用50句长诗描绘出来。

写完一看,真是“生手生诗,不过还能看得下去”,把父亲欲写丝绸之路之旧貌的意图表达出来了。父亲平生没敢写诗,因为“写诗需要激情,同时文采要好,若是古诗,还讲究音韵的平仄,太难太难,弄不好惹人笑话。”父亲被逼无奈,竟还成就了一首长诗。

长诗是丝路景象的文字再现,和剪纸中的《榆中境内丝路图》画面相得益彰,把榆中丝路况味完整、形象、生动地保留了下来。

伏羲与龙图腾



伏羲庙标识

天水是人文始祖伏羲的诞生地,最早的龙图腾就出现在伏羲时代,故天水又称龙城,也称“羲皇故里”“娲皇故里”“轩辕故里”。

龙是中华民族的主要图腾,它植根于中华民族的悠久历史和灿烂文化之中。龙的图腾,在人类早期文明中具有极其重要的地位。从上古神话到商周时期,人们相信自己的祖先是龙,龙成为中国神话和传说中的主角之一。

司马贞补写的《史记·三皇本纪》言伏羲氏“有龙瑞,以龙纪官,号曰龙师”。这种记载暗示了伏羲氏在龙图腾形成中所起的主导作用。春秋《左传》曰“太昊氏以龙纪,故为龙师而龙名”。

在远古社会,中华大地上有多个部落。伏羲发明捕网、用于渔猎,始画八卦、释解天道等,这一系列先进的举措,使他的部落兴盛强大。伏羲征服、聚拢其他部落,将多个部落的图腾融合在一起。伏羲氏族以蛇为图腾,所以他创立了由蛇身、鹿角、牛嘴、驼头、兔眼、鹰爪、鱼鳞、虎掌、狮尾组成的抽象的龙形象。龙的图腾,展现了部落图腾的特征表象,吸收了各部落图腾的精华内涵,得到了各个部落先民们的认同。从此,龙——成为中华民族的图腾。

《纬书》有言:“伏羲氏首德于木,为百王之先。”2016年伏羲庙标识发布。该标识既是天水伏羲庙的标识,也是伏羲文化的标识。标识呈半开半合的圆形,中间反“S”形的龙图案隐含着太极图。整体构图中龙与太极相互呼应,融为一体,体现团结、和谐的思想。

龙不仅是一种传说,还是一种图腾、一种象征、一种文化。在传承和弘扬龙文化精神的同时,龙城儿女也在天水这片沃土上,拼搏向上,奋发图强。(稿件来源:天水市融媒体中心)



《榆中境内丝路图》(局部) 董水花