

瑶族传统体育康养资源调查研究

李青梅

(贺州学院旅游与体育健康学院, 广西 贺州 542899)

摘要: 伴随着社会的快速发展,人们的生活条件以及生活水平显著提升,对于健康问题的重视程度越来越高。但是我国目前面临着人口老龄化、亚健康等社会热点问题,影响着人们的生活品质。因此,国家对于国民健康的重视程度显著提升。瑶族是我国少数民族中的一员,因为他们特殊的族群文化、生活习惯以及锻炼方式等综合性原因,他们已经成为世界上作为长寿的民族之一。本文选取瑶族传统体育文化这一视角,首先分析瑶族传统体育资源包含哪些类型,然后从康养的角度分析这些体育资源对于康养有哪些帮助,进而对瑶族康养文化资源进行充分的挖掘。

关键词: 瑶族体育文化; 康养资源; 调查研究

国家对于传统体育康养资源的重视程度是比较高的,尤其是在当前老龄化社会现象比较严重的阶段,深入挖掘传统体育康养资源,可以显著提升我国的整体健康水平,这对于国人增强体质、民族团结以及社会和谐发展起到了十分重要的作用。瑶族传统体育康养资源是比较多的,涉及到了养生、健身、娱乐等多方面内容,是一笔十分丰富且异常珍贵的体育资源。随着近些年学者们对于瑶族传统体育康养资源深入研究,逐渐认识到了其中的价值,并且开始尝试从各个方面去挖掘其中的内涵,目前已经取得了一定的效果。但是在研究过程中,也存在着一定的缺憾,例如,富川瑶族自治县的瑶族部落是保存时间较长且保存效果出众的区域部落,瑶族传统体育康养资源十分丰富,但是因为学术界对其研究比较晚,因此很多内容已经处于濒危状态。如此看来,对瑶族传统体育康养资源进行全方面的调查与整合无疑是具有较高价值。

一、瑶族传统体育资源类型与分析

(一) 瑶族传统体育资源的起源、价值和表现形式

瑶族传统体育资源的内容比较多,对其的相关研究也不完善,因此,本文选取一些较为经典的体育进行论述。首先是长鼓舞。这是瑶族经典的体育舞蹈。相传瑶族长鼓舞的来源是一段传说。有一次盘王外出捕捉大山羊,但是遭受攻击,身受重伤,最终在梓树下死亡。在盘王去世之后的祭祀活动之中,其子女利用山羊皮和所倚靠的梓树制作成为了长鼓,一边敲击长鼓一边跳舞,希望能够告慰盘王。这里面谈到的舞蹈便是长鼓舞。其次是“舞春牛”活动。舞春牛活动往往出现在春节。两个人合作共同舞动牛头和牛身,模仿牛的行走姿势。还有一个人呈现出牵牛的姿势,一边抚摸着牛,一边会唱新春喜庆的《春牛歌》。当然有的村落也会采取三男三女相互对唱的形式。一个村子舞蹈完,再去另外一个村子。在这个时期,无论是男女老少,都会争先围着春牛进行嬉戏打闹,享受着民族团结以及新春的欢乐。由此可以看得出来瑶族传统体育资源的内容丰富、形式多样、个性特点比较鲜明,具有较强的地域性、娱乐性。

(二) 瑶族传统体育文化发展现状

瑶族具有明显的山地民族特征,主要生活在桂湘粤云川等省

份的山区、丘陵地带。因为地域的原因,瑶族传统体育才得以保留和传承。通过相关的研究可以发现瑶族传统体育项目多达几十项。但是有九项内容比较常见,分别是赛龙舟、半路王、长鼓舞等内容。因为他们的人口比较少,但是分部的地区比较广泛,因此,呈现出大杂居小聚居的特点。因为生活的地理环境、历史文化以及生活方式等内容的差异,导致瑶族存在着不同的支系,比如白裤瑶族、青裤瑶族、长衫瑶族等。目前,猴鼓舞、陀螺、长鼓舞、猴棍舞分别被列入到国家非物质文化遗产保护名录中。除此之外,还有一些板凳舞、蚩尤舞、香龙舞等也被入选到广西非物质文化遗产之中。这一方面彰显了瑶族传统体育文化资源的丰富程度,另外一方面则是体现了国家对于这些传统体育资源的重视程度。

二、瑶族传统体育康养资源调查

(一) 瑶族芦笙舞

瑶族的芦笙舞主要是分布在贺州的几个村落之内。芦笙舞的演奏中需要配合旋律悠扬的笙声以及英姿飒爽的舞蹈。男人们迈着铿锵的舞步,脚上带着小铃铛,伴随着舞步发出悦耳的铃声,在一阵阵节奏欢快的芦笙声音之中摇摆着身体,少女们灿烂的笑脸以及轻盈的舞步让无数观看的人如痴如醉,迷倒了万千观众。正是因为新寨芦笙舞的魅力,被人们誉为瑶族第一芦笙舞。无数的人慕名而来,学者、专家、游客络绎不绝。

芦笙舞主要是由笙斗、笙管、簧片和共鸣管组成。笙斗也被人们称之为气箱,大多是采用当地的杉木、松木等木制材料制作而成,其中这些木制材料中,杉木的品质最好,制作而成的芦笙外观犹如纺槌。一般来讲,大家比较常见的芦笙由六根芦笙管构成,在管的外侧均开有相应的小孔,这些小孔被称之为接音孔。在芦笙管的下端有一个铜制的弹簧,在弹簧上面插入一个长方形的木头葫芦,不同的弹簧音阶各不相同。其中,两根芦笙管的上端会被一个竹管套制在一起,被称之为共鸣管。芦笙按照大小可以分为大芦笙和小芦笙。其中小芦笙的长度在十几公分,大芦笙的长度可以达到4.5米。低音芦笙与普通芦笙存在着一定的区别,在大竹筒的内部装有一个较细的竹管,被称之为芦笙筒。大的芦笙筒长度大约为1.8米,小个的芦笙筒长度约为0.6米。

芦笙舞之中的有两把比较特殊的芦笙,分别被称之为公凤凰和母凤凰。当吹奏芦笙的时候,会让公凤凰吹奏开始的部分,当芦笙达到一甩一抬的状态时,母凤凰的芦笙开始配合,进而其他芦笙才开始吹奏。这样一看,公凤凰的芦笙就好像是一个乐队指挥。每次换调的时候,其他的芦笙都需要听从公凤凰的转换。当芦笙乐手每吹响一个节奏的时候就需要变换一种动作,也就是说芦笙声音对于芦笙舞起到了指挥的作用。吹奏芦笙的乐手在瑶族人中一般是具有一定地位或者影响力。在人们围成的圆圈里,吹奏最高芦笙的是寨老。寨老及其周围吹奏大芦笙的乐手身体只是小幅度地摆动。在外圈多是一些跳舞的少男少女,吹小芦笙的则是青年的男子,其肢体上的动作比较充足。在圈子最外面的则是吹奏低筒的人,他扮演着丑角。

(二) 瑶族武术

瑶族武术主要分布在贺州部分小镇及其附近的村子里。其中麦岭镇的武术最为出名。之所以出现这种现状一是因为高仔村的瑶族武术自从清朝开始便已经流传下来了,因为可以算的上是祖传武术。这个村子的瑶族人既可以运用该武术来保护自身及其他人的安全,也可以通过表演来维持生计。二是因为麦岭镇可以说是瑶族武术的源头。根据当地居民的反应,很多村子的村民都会邀请麦岭真的武术师傅到不同的地方传授武术,深受武术人员的喜爱和敬佩。

在历史发展过程中,瑶族人们为了安全的生存,有效防范一些可能出现的危害,创造了各种各样的搏击武术,这些武术从创造开始一直延续到今天,如今已经形成了一套较为纯熟的武术。在瑶族地区的武术主要包括棍法、拳法以及刀法。其中棍法有六套、拳法有三套,刀法目前已经失传。瑶族武术的特点重在防守中进攻,防守以及进攻并重。其动作干净整洁、刚劲有力、实用性比较强。加之每套武术招式比较简单,仅仅有几个基本的动作。当掌握熟练以后则是需要将不同的武术技巧融会贯通,进而做到随机应变。

瑶族棍法主要包含了十二个动作技术,这十二个动作技术有单头、洗手、牛尾巴、上刀镰、老虎开口等招数。瑶族棍法的核心重在将身体的中心放在身下,快慢有序、忽快忽慢、攻守兼备、虽然讲究防守,但是一旦出手,那必定是瞬间的爆发,进而达到一招击败敌人的目的。

瑶族拳法主要包含了12个招数技术,这十二个拳法大多是以擒拿为主目前,这套武术并没有一个完整的动作,因此是没有办法衔接在一起的。瑶族拳法的主要特点便是以快制胜、务求一招制敌,可谓是快准狠。

三、瑶族传统体育所展现出来的文化内涵

瑶族体育文化更多体现的是人类在生存过程中的百折不挠的精神,这种精神展现了特定时期人们所持有的价值观。将传统体育文化融入到康养之中,可以将其中的人文精神全方面地呈现在人们的面前。例如,在斗牛们活动中瑶族人民就呈现了拼搏顽强的精神面貌。每个村寨需要挑选出身体健硕的公牛来参赛,在

每个公牛的牛角上系上一条红丝带来刺激牛。在斗牛的时候,人们需要用手里的棍棒与牛角力。一直到公牛无法抵抗选择放弃,那么就会宣布参赛的选手获得胜利。当然其已经不仅仅是一种民俗文化,更是将健身与竞技融合在了一起,体现出了瑶族人民百折不屈的个性特点。

除此之外,瑶族传统体育是人们在生产与生活之中逐渐形成的一种内容。这些体育活动大多体现出瑶族人动作敏捷、坚韧不拔的特点。例如,长鼓舞虽然是纪念先祖的舞蹈,但是又应采用蹲、跳跃、腾空等动作来模仿瑶族人翻山越岭、刀砍斧劈等一些生活化的场景,利用这些内容来体现出瑶族人的生活习性以及正确的价值观,正是瑶族传统体育的存在,让社会更加和谐。

四、瑶族传统体育康养资源发展的对策

基于当前瑶族体育康养资源比较丰富,因此当地需要充分发挥出最大的资源优势,以此来将当地的康养资源与产业发展进行结合,从而将瑶族地区的资源优势转化成为产业发展的优势。首先,瑶族地区应该将康养文化资源与地区产业扶贫政策融合在一起,利用当前的康养旅游资源实现产业化发展,从而将旅游、康养、休闲等多样化的内容综合到一起,以此充分发挥瑶族体育康养文化资源的优势。

同时,瑶族还应该转变传统的生产经营方式。瑶族传统的生产经营方式主要是以现代农业为主。在体育康养资源的支持下,瑶族地区可以改变生产经营方法,将传统农业向着旅游业的方向进行转变和过渡,这样可以显著改变靠天吃饭的落后经营理念,进而激发当地人们生活的积极性。

五、结语

瑶族传统体育不仅仅是一种地区文化,更是现代发展的一种资源。在当前社会经济快速发展的形势下,地区应该积极借助特色资源,为瑶族地区传统体育文化的发展做出贡献,进而达到保护、利用与传承的目的。

参考文献:

- [1] 蒋东升,唐元起,李利,范佳祥.民族传统体育历史演变路径及启示——基于国家级非物质文化遗产瑶族金锣舞的体育人类学调查[J].贵州民族研究,2019,40(10):123-127.
- [2] 覃立成,赵青.广西少数民族传统体育旅游产业的市场定位及营销研究——以富川县瑶族为例[J].运动精品,2018,37(11):70-71.
- [3] 刘根发,雷建.瑶族盘王武术文化解析[J].文体用品与科技,2017(15):48-49.

广西自治区教改工程项目:体医融合背景下应用型本科院校运动康复专业人才培养模式探索与实践(编号:2019JGA318)。

作者简介:李青梅(1981-),女,汉,山东菏泽人,硕士,贺州学院旅游与体育健康学院副教授,研究方向:运动康复、体育教育。