

# 瑶族传统体育的保护与传承研究

李青梅

(贺州学院旅游与体育健康学院, 广西 贺州 542899)

**摘要:** 保护与传承民族传统体育文化是我们一代人义不容辞的责任与义务。瑶族传统体育是传统体育文化中的重要组成部分, 其具有悠久的历史, 蕴藏着丰富的文化内涵, 是一项具有浓郁民族特色的民间传统体育活动。在漫长的历史长河里, 华夏民族创造了内容丰富、意蕴深刻的民族体育文化, 使其成为中华民族宝贵的文化遗产。如何强化对瑶族传统体育的保护与传承是目前需要重点关注的问题。基于此, 本文以瑶医理论与瑶族体育为依据, 针对瑶族传统体育的保护与传承策略进行分析。

**关键词:** 瑶族; 传统体育; 保护; 传承

瑶族传统体育活动融入了民族历史起源、民俗民风等生活精神与民族智慧, 对民族的族群活动、族群精神发展具有良好的指引作用, 能够促进人们自觉开展社会文化活动。瑶族传统体育活动可以通过信仰体系与民族文化认同机制, 反映出瑶族群众特有的倾诉意识与民间信仰, 对瑶族群众具有一定的德育功能, 有助于愉悦群众身心、提升地区经济发展, 在延续民族发展、规范社会秩序具有积极作用, 因此强化对瑶族传统体育活动的保护与传承具有良好的实用价值。

## 一、瑶医理论与瑶族体育运用

### (一) 瑶医民间运动养生理论

瑶医民间运动养生是经过长期的山间农耕活动、祭祷仪式所孕育出的日常体育活动形式, 其蕴含着丰富的传统文化理论与养生理论, 实现了运动养生理论与瑶族风俗习惯、道德礼仪等的有效融合。基于瑶医理论的运动养生与饮食养生、情志养生不同, 其更具有全面性, 注重对人体的“形神兼养”, 运动活动一方面可以使机体接受适当的外来刺激, 进而激发神经系统, 确保人体在社会活动中做出恰当的反应, 另一方面可以促使机体活动的协调发展, 让人的生命活动得以正常进行, 因此按照生命发展规律, 进行适量运动活动有助于保养生命, 促进生命活动的有序进行。瑶医理论认为农耕活动与体育活动都是运动养生的重要途径, 能够起到活动筋骨、增强体质、调节气息的作用, 使人们的精神活动得以合理调节, 对人体健康长寿具有一定促进作用。

### (二) 瑶族体育运用(山歌、舞蹈)

中医运动养生理论注重阴阳平衡、动静结合, 而瑶医民间运动养生理论注重与自然环境的结合, 瑶族体育活动中处处体现出形神相因等养生思想, 其体育运用方式较多, 主要以山歌和舞蹈为主。首先是山歌运动形式, 山歌最早是古代狩猎时的呐喊, 随着社会的发展, 其受到多种因素影响, 逐渐被应用于生产劳动活动与祭祀活动中。瑶族运动养生中的山歌在历史演变过程中, 从开始的原始巫舞, 经过养生思想、导引行气等理论影响后, 逐渐形成现在的山歌形式, 进而形成以山歌为主, 以运动活动为辅的

养生方法。对瑶族群众来说, 他们长期居住在山区, 受到交通因素影响, 各村寨的人们大多通过山歌传递消息, 参与主体在不同山头进行互对山歌。在恋爱求偶、传授知识等活动中, 人们以山歌代替语言, 以此抒发内心情感。山歌运动形式对外在条件的要求不高, 不受外在条件限制与影响, 具有较强的推广特点, 无论是性别与年龄, 无论气候变化与气温变化, 都可以进行山歌活动。对人体来说, 唱山歌能够促进肺内气体交换, 有助于增加血液含氧量, 进而增加人体肺活量, 提升肺脏抵抗能力。经常唱山歌能够增加人体机体的卫外功能, 帮助其快速适应外界气候变化, 预防各类疾病。

其次是舞蹈运动形式, 此运动形式可以和体育活动有效结合起来, 具有较强的观赏性与趣味性, 可以吸引更多人的参与。瑶族传统舞蹈种类很多, 比如广西贺州瑶族自治县的“双刀舞”、湖南江华的“戏耍人龙”、布努瑶“祝著节”时的舞春牛等, 瑶族对宗族传统节日的重视度较高, 在节日举办的舞蹈活动种类丰富, 例如盘王节祭祀活动, 在此活动中人们唱盘王歌、跳长鼓舞与盘王舞, 以此祈祷盘王保佑赐福。其中长鼓舞作为民族特色舞蹈, 其由固定曲调和歌词组成, 结合统一节奏击鼓, 人们在参与中一边唱歌一边舞蹈。在表演过程中, 表演者左手握着鼓腰上下翻转, 右手跟着节奏拍击, 这些舞蹈动作是由日常劳动中提炼出来, 经过长期改良后得来的, 模仿建房、开山、舂米等劳动场景, 风格淳朴。其中盘王舞作为经典传统舞蹈, 在表演时表演者手持长鼓进行群舞, 跟随长鼓声时而旋转、时而翻腾、时而跳跃, 这些舞蹈动作大多是模仿劳动动作, 比如播种、开渠、打猎等动作, 舞蹈动作粗犷且大方。除此之外, 瑶族还有很多庆祝节日, 比如庆祝农作物丰收的功德节等, 这些节日都是人们开展竞技类运动活动的重要载体, 不仅能够增强节日氛围, 拉近群众关系, 还可以促进人们机体健康。

## 二、瑶族传统体育文化的保护与传承

### (一) 关注传承群体发展, 提升保护传承能力

传承人是保护传统体育文化的核心主体, 活态的传统文化相

较于静态物质文化更注重传承人,可以说传承人是传统文化的根基与灵魂。在国家非遗工程的推动下,大众越来越注重对非遗项目的传承与保护,同时也关注到了传承人的重要性。但就目前长鼓舞等诸多瑶族体育项目发展来说,其传承人的价值与主体地位尚未得到深度体现,对传承人的整体学历、传承形态等方面关注度不足。传承人自身发展导向的理解程度很大程度上影响了瑶族传统体育的延续效果与传承程度,因此在瑶族传统体育传承过程中,要提起对传承人这一特殊主体的重视,充分发挥传承人在文化保护与体育传承方面的积极作用。在此过程中,政府一方面要在现有传承人模式基础上,注重体现文化主体的社会地位与权利状态,另一个方面要给予传承人足够的支持与帮助,注重体现传承主体的保护力度,给予传承人经济收入等方面的扶持,尽可能解决他们生活中的问题,使他们有更多的精力投入到瑶族体育的传承与保护工作中。除此之外,还要确定好传承人的职责与义务,构建出传统体育传承的长效机制,对瑶族体育的发展奠定良好基础。

#### (二) 协调新旧交融矛盾,促进传统体育发展

保护瑶族体育的根本目的是为了实现在更好的发展,实现发展的重要前提是对文化的充分保护,保护与发展之间的互动能够实现体育文化的长久永续。因此,相关部门要正确看待瑶族体育文化的发展路径与保护道路,避免出现注重静态保护忽视人文关怀、注重传统保护忽视现代发展、注重经济繁荣忽视文化传承的问题,要从传统文化的现代化发展视角对瑶族体育事业现状进行深入分析与思考,解决传统文化在现代发展过程中的矛盾问题,积极探索出促进传统体育事业的和谐发展路径。例如在长鼓舞体育项目的保护与发展过程中,要发现传统与现代之间的关系,不仅要注重对瑶族群众生活习俗、文化认同符号等传统属性的体现,还要强调现代发展技术、现代传承手段等时代符号的体现,既不能失去自我的核心内容,同时也要适当融入现代元素,促使“新技术”与“旧传统”的有效交融,进而取得更长远的发展。

#### (三) 构建多元发展路径,重塑体育发展理念

目前我国民族传统体育在发展过程中存在一些不足,对此相关部门要解决传统与现代对接过程中存在的矛盾问题,从顶层设计给予传承工作的引导与支持,不仅体现出对传承主体的关注与支持,还包括对体育项目本身提供发展内在动力与现代化载体。目前国家十分重视体育文化的保护,给予了传统体育项目多个方面的支持,但随着时代技术的发展,社会文化传播途径的多元化发展,单一途径下的传统保护形式已经落后,其保护效果逐渐下降。对此,相关部门要创新传统体育传承路径与载体。以长鼓舞传承为例,此体育项目在传承与保护过程中要注重对造血功能与文化生命力的延续,结合时代发展理念,扩展其发展载体,构建出多元化的发展途径,重塑体育发展理念。多元化模式可通过以

下途径实现:一是人文生态整体保护模式,包括作坊、生态博物馆、文化传习所、特色旅游等产业;二是非赢利保护扶持模式,包括作坊、文化传习所、乡村服务站等产业。上述模式能够为长鼓舞的发展提供支持,使传统体育文化生命活力得以延续。在此过程中,传统文化的创新发展,并非对传统发展路径的全盘否定,而是在传统继承基础上进行在此创新,充分体现对文化主体的认同。

#### (四) 唤醒文化主体自觉,增强文化持续感

民族传统体育文化中蕴藏着丰富的精神内涵,此内涵是维持族群关系的情感纽带。在发展及传承过程中要正确认识到精神内涵的重要性,以此营造出浓郁的文化氛围,奠定良好的文化基础,以此唤醒文化主体的自觉,提升民众的文化认同,增强传统文化的持续感。提升传承人的文化自信与文化认知,使其保持极高的热情对待传统文化,对传承与创新文化具有积极作用。这就表明人们要对根源地与生活区域内的固有文化建立较为全面的认知,包括对文化起源、文明历程等信息的了解,同时也要对文化发展目标与未来发展趋势有所把握。只有这样才能做到对传统文化根源的探寻,在此基础上实现对文化的自觉保护与自发传承,才能促使传统体育文化得以有效传承。以瑶族长鼓舞为例,在发展过程不仅要对其民族语境与传统价值观进行深度挖掘,还要赋予其时代内涵,进而实现在社会格局中的发展。使长鼓舞以“活态”形式让地域空间内群众讲述长鼓舞的故事,进而使长鼓舞文化渗透到当地群众的日常生活中,以浓郁的长鼓舞氛围唤醒文化主体的文化自觉与传承担当,进而促使传统文化的延续。

### 三、结语

综上所述,随着社会现代化的不断深入,瑶族传统体育经历了传统文化形态到现代化传承的转变,体育艺术情愫在现代媒介的转变中逐渐失去昔日“光辉”。在此背景下,我国注重对传统文化的保护,相关部门与社会各界做出了大量努力。但就目前瑶族体育发展而言,瑶族传统体育在发展中仍存在传承人断层、传承形式单一等问题,对此相关部门要强化传统文化与现代传承的有机结合,解决传统与现代的融合矛盾问题,促使瑶族传统体育的长期延续,进而更好地保护我国民族文化。

#### 参考文献:

- [1] 蓝艳,王芃祯.工业4.0背景下广西中越边境瑶族传统体育传承模式浅析[J].体育风尚,2020(11):80-81.
- [2] 盘贵江.湖南江华瑶族长鼓舞申遗成功后的传承保护研究[D].浙江师范大学,2020.

课题项目:广西壮族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)。