

国粹五禽戏在走马灯上的设计与应用

◆朱柏霖 陈迩文 章 萌

(大连艺术学院艺术设计学院 辽宁省大连市 116600)

摘要: 非物质文化遗产乃全人类应当珍藏的宝藏,而传承国家级非物质文化遗产是亟待去实行的。通过对非遗“五禽戏”的研究,宣传五禽戏的功用,并对其进行创新性简练设计;以传统工艺走马灯作为其载体,结合光影奇幻之技术,将五禽戏生动形象地展现出来。提高产品的实用性与购置率,在传播过程中,让五禽戏这一文化遗产被更多人熟知善用。
关键词: 五禽戏;走马灯;传统文化;设计与应用;传播策略

一、五禽戏的文化内涵

被誉为“万拳之源”的五禽戏是东汉名医华佗根据前人经验和对自然界的观察,探究虎、鹿、熊、猿、鸟这“五禽”的活动特点,并结合人体器官的运作、身体脉络与气血的运行功能,编成了一套具有中华特色的导引术。它开创了我国健身运动的新纪元,对养生学产生了深远的影响。

1.1 五禽戏的分类与功用

1.1.1 虎戏:

虎举:提高呼吸机能;能很好的预防肩周炎和颈椎病。锻炼的身体部位:颈部、手臂、腕关节、手指关;

虎扑:锻炼了身体的柔韧性和可舒展程度,起到通经活血的作用。锻炼的身体部位:腰部、背部、脊椎、手臂、腕关节、手指关节。

1.1.2 鹿戏:

鹿抵:能增强腰部肌肉张弛度,具有强腰健肾的作用。锻炼的身体部位是:手臂、手指关节、颈部、腰部、肩部、下肢;

鹿奔:让肩关节有充分旋转的空间,打开背部肌肉,运动了脊柱关节。锻炼的身体部位:颈部、前臂、手腕、手指关节、腹部、肩关节、背部、腿部。

1.1.3 熊戏:

熊运:可以调理脾胃,促进消化功能。对腰背部也有锻炼作用。锻炼的身体部位:腰背部、胸腹部、手臂;

熊晃:能起到疏通五脏六腑和锻炼髋关节的作用。锻炼的身体部位:手臂、髋关节、肩关节、膝关节。

1.1.4 猿戏:

猿提:对上焦内脏起到有效的按摩作用,减少心脏压力,提高肺功能的作用。锻炼的身体部位:手腕关节,肩部、颈部、腹部、下肢;

猿摘:对大脑神经系统起到调节作用,提高人类身体机能反应的敏锐度。锻炼的身体部位:颈部、手腕、腰部。

1.1.5 鸟戏:

鸟伸:起到吐出浊气,吸进新鲜空气,促进新陈代谢的作用。锻炼的身体部位:臀部、颈部、肩部、前臂、下肢;

鸟飞:可锤炼全身关节,提高身体的平衡能力,有利于心脏造血。锻炼的身体部位:肩、前臂、手腕、腿、髋关节。

1.2 五禽戏的发展现状及问题

同样是健身功法,同样是传统文化,印度的瑜伽就能风靡世界,被人们传承,甚至形成了一个庞大的产业链,而我们的传统文化遗产——五禽戏却无人问津,鲜少被人知晓。我们理当开拓崭新篇章,创造新型传播方式,探索新价值。

二、走马灯的研究与探索

2.1 走马灯的来源

走马灯是我国最早的旋转式灯具,亦是我国连环画的鼻祖。据《万毕术》的载录,西汉时也有相似于热气球原理的实验,后人据此制作了孔明灯;东汉出现了类似走马灯叶轮的装置;这些雏形发展至南宋,走马灯的技巧便已十分高超精妙了。每到上元节,便可看到千姿百态的走马灯飘浮于天空之上,一幕幕绝佳光影盛宴呈现于万里之际。

2.2 走马灯的制作原理

古时的走马灯上有平放的叶轮,下有燃烛或灯,一是依托热气流上升作为动力源泉;二是凭借叶轮装置从而带动绘图纸上的

精美画面旋转。简言之,加热空气,造成气流,并以气流推动轮轴旋转,便可建立走马灯主体框架。

三、五禽戏在走马灯上的设计与应用

3.1 五禽戏的创新是顺应时代发展的必然结果

在 21 世纪这个人类科技与生活高速发展的时代,人们的生活也轨迹越来越快,对应的人们压力也就越大,越来越多的人需要用科学合理的方法排解压力,故此我们根据五禽戏的功用进行了创新,使之更容易被现代人接受。

3.2 五禽戏的简练动作设计

通过研究与总结的五禽戏细节,进而分别针对虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏概括出简练而卓有成效的四套动作,加以现代元素的融会贯通,使之更容易被大众接受学习。

3.3 五禽戏与走马灯的巧妙结合

五禽戏是虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏五套连贯的动作,而走马灯是连环画的鼻祖,通过自身加热使灯体画面旋转。在构造走马灯基本框架之后,加以绘制五禽戏的简练设计动作并镂空于外表包装画纸,通过内芯灯光透过镂空之处投放的影子来达成观赏与学习效果。如此一来,两者的灵巧结合可以把自身优点与特色发挥到最大,在宣扬发展中国传统文化“五禽戏”和“走马灯”的同时,又兼顾了自然环保的原则。

四、传播策略:提高创新产品的实用度与购置率

4.1 产品的优化

基于研究初步建造的实体物,进而进行分析总结:经过实验设计、风险评估与工艺参数和步骤的整理,用心关注产品的批量,缩减生产成本,有效提高资源利用率;着重关注产品的质量,让消费者放心使用,从而提高五禽戏的价值实现率。

4.2 传播模式的创新

随着当今社会信息的高速传递与经济的快速运转,艺术创新也不断发展。优良的社会经济造就了创新型艺术设计,创新设计也影射着审美文化。而人类所获取传播信息的途径大不相同,因此,五禽戏型走马灯的传播不仅仅要利用电视、网络、广播等平台,还要利用传统纸媒来互补,吸引呼吁各个年龄层人群奔走相告、购买使用。

五、结语

“五禽戏”与“走马灯”在历史上皆属传统文化,在樊林种种的传统工艺中璀璨明亮。但现代社会使得它们渐渐被淡漠。我们采用创新性战略,将华佗五禽戏的五套动作进行精简使之融入绝美旋转的走马灯之中。斑驳光影间,传承了中华民族的智慧结晶;增强了人们对养生运动五禽戏的学习欲望;赋予了五禽戏和走马灯新的生命。

参考文献:

- [1]《五禽操产生原因探究和普及推广的健身价值研究》来源:学术期刊《当代体育科技》2016年24期
- [2]《华佗五禽戏历史文化渊源》来源:学术期刊《亚太传统医学》2016年20期

