



新民晚报
13
2020年
2月6日
星期四

悦动

味道

买手

影音

流连

潮店

格调



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计/邵晓艳
本版编辑/吕剑波



少林『神功』并不神秘

◆ 华心怡

■ 意无涯

武功秘笈易筋经,其实背负着两个招牌——国家级非遗“古本易筋经十二势导引法”、上海市级非遗“坐姿八段锦导引法”。它帮助学员强筋骨、调气血,学习中医导引,了解中医非遗,增强文化自信。如今,易筋经还走进了乡村。多地村民经乡村医生教学传习后,已将易筋经十二势等导引法作为日常健康锻炼的主要方法。中医导引作为非物质文化遗产的“活态传承”,拓展出更为广阔的天地,使之能够更好地服务于现代社会,助力“健康中国”战略。



说到易筋经,就会联想:天下武功出少林,少林武功易筋经。这句话的意思是说,少林武功博大精深,就是以易筋经为基础的。

易筋经有多强?金庸《天龙八部》里的萧峰无意间透出答案,游坦之拿到易筋经,在短时间内成为一个敢于跟萧峰叫板的武功高手。金庸先生的书中提到过

这样一个细节:习武者当循序渐进,再勤勉的人,或者说像郭靖这样勤勉的人,每天练功的时间也难以超过六个时辰以上。但易筋经就大不一样了,一旦练习之后,即使在睡觉的时候,也能达到增加功力的地步。

好了,现在问题来了,武林神功对我们现代人有什么用?

■ 练门道

易筋经十二势导引法“三因制宜”原则

1 因时原则

■ 一天中的习练原则

早晨阳气升,适宜练习易筋经导引法,晚上不宜扰动筋骨。

■ 一年中的习练原则

一年之中,四季更替,练习易筋经导引法要随季节的转换而变化。

春生夏长,春夏养阳,导引伸筋,以升阳生发为主,出汗后及时擦去;

秋收冬藏,秋冬养阴,导引行气,以舒缓内敛为主,以全身发热,不出汗为宜。

2 因地原则

■ 导引时首选室外,宜在地势平坦、空气清新的安静环境,在室内练习时,将宠物关进笼子,避免干扰。

3 因人原则

■ 年龄

6岁以上,能独立稳定站立。

■ 健康程度

健康、亚健康、疾病康复人群均可练习。其中疾病康复人群应在医生或专业人士指导下进行练习。

练习的强度应量力而行,以身体舒适,没有疲劳感为度。

■ 饮食

饮食宜节制,避免过饥、过饱。导引前宜饮用一杯温水。

■ 禁忌

凡遇极端天气,如大热、大寒、暴雨、大风等,不宜导引。

凡醉酒、大饥、大饱等时,不宜导引。

凡发烧、大怒、大悲、大喜、大惊之时,不宜导引。

凡感冒、发热,女性怀孕期和生理期,可暂停练习。

■ 行有迹

上海易筋经教学场馆

浦西教学点:

陕西北路1392弄12号

浦东教学点:

长柳路58号21楼

非遗传习 让学生开阔视野

2019年中,现任上海中医药大学兼职教授、上海传承导引医学研究所所长、国家级非物质文化遗产“中医诊疗法——古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰老师带领团队,为中国中学及上师大学区十所初高中教师举办了专题讲座。尤其在互动环节中,易筋经导引法的初体验让老师们在轻松幽默的氛围中了解自身状态,更加深了对中医导引非物质文化遗产的了解和认同。讲座结束后,老师们纷纷报名后续校级非遗辅导员培训活动,开启了国家级非遗易筋经导引法(徐汇区)传习基地的第一轮师资培训。

2019年上海市中国中学与上海传承导引医学研究所签订非遗进校园协议,将以国家级非物质文化遗产“古本易筋经十二势导引法”为代表的中医导引方法引入校园,合作构建徐汇区非遗传习基地。通过开办中医非遗健康讲座、易筋经导引法传习教学,并以课间操的形式融入学生们的日常生活,以文化拓展课和特色体育课程的内容开阔学生视野,以社团活动的形式激发学生自主学习、自我探索的精神。同时中国中学还通

公益支教 为师生强身健体

古本易筋经十二势导引法,还走进了中西部希望小学。2017年,严蔚冰在上海市有关部门的指导下成立了上海陶唐导引文化发展基金会。随后,基金会通过与中西部希望小学签订非遗传习和公益支教协议,帮助学校培养校级非遗传习辅导员、非遗健康小领队,建立校级非遗传习点。各校均成立“非遗进校园”工作小组,由校长牵头,在早操、大课间开展全校师生教学锻炼,并开设非遗兴趣拓展课。如今此文化课程已成为当地的特色,并向所属市、县其他学校进行自发传习。

每年3月至12月,上海陶唐导引文化发展基金会都会组织师资团队前往签约希望小学进行公益支教。支教老师们会在每个“非遗传习点”教习一周时间,其间与师生同吃同住,利用晨练、大课间、课外活动等时间,带领师生进行习练。同时,陶唐基金会还给每个支教学校赠送了中医导引方面的图书和易筋经习练物品,帮助学校建立中医健康角。当地学校的“中医导引非遗工作组”



过志愿服务、大手牵小手等活动开展易筋经文化在学区和社会中的推广普及。

其实,以片区化开展非遗进校园健康传习活动早在2018年就在上海市闵行区开展,梅陇中学、梅陇小学、曹行中学等均在校内分别开展了非遗健康传习活动,随着校内文化拓展课和大课间习练的深入教学,如今“易筋经导引法”已作为闵行梅陇镇学区“镇本课程”有序开展。

易筋经十二势的动作、要领、姿势名称,以及背后凝练的古人智慧和传承经验总结,一系列系统的学习不仅让师生们学会了古本易筋经十二势导引法的体式,也由此强壮筋骨、健全体格。

由校长直接担任组长,专职老师负责教学指导和记录答疑。

在受支教学校的校园里,“非遗传习点”的锦旗高高悬挂,“双手十指交叉上托,左右打开……”古本易筋经十二势导引法的配音响彻校园,全体师生整齐列队操场,在大课间统一习练。一些有着上千名学生的学校,场面尤其壮观。贵州省印江县朗溪镇秀贤阳光希望小学,600名师生全部都是土家族和苗族。简便易学的动作,让模仿力极强的孩子们兴趣倍增,三五成群的孩子们在课后聚集在一起,看谁的“掉尾势”能来个完美的“十指挂地”,看谁的“卧虎扑食势”能吼得如老虎般震天动地。校长王兴军在近两年后的一次交流中传递一个消息,从该校毕业的学生田凝凝参加了贵州省青少年举重锦标赛,摘得女子组45公斤级抓举、挺举第一名,并获总成绩第一名。王校长说,这个孩子的夺冠也是得益于一年多的易筋经导引法习练。

近十年以来,非遗易筋经导引法在全国73所大、中、小学进行了非遗传承,覆盖沪、皖、赣、冀、陕、甘、宁、青、鄂、湘、川、渝、黔等十余个省市区,传习师生约十万余人。