

太乙拳是中国目前唯一结合
“禅理、道法、武术、医学、艺术”的一种拳术
2011年被列入河南省非物质文化遗产名录

张勋华 用现代科技复制传统神奇

将“太乙拳”这一古老的中华遗产传承、发扬、光大



太乙拳,古称太医拳,是中国目前唯一结合“禅理、道法、武术、医学、艺术”的一种拳术,在中国的武术界、中医药养生保健界、体育界都具有明显的独特性,差异化优势明显,可谓“养生文化的代表”,具有健身的功效,也有养生医病的疗效。由于它套路自成体系,具有传承性和独特性,2008年,被列入郑州市非物质文化遗产名录,2011年又被列入河南省非物质文化遗产名录。

中国传统文化尤其是医学武学的传承与传习,多为师徒相授的方式。在人的活动半径越来越大的当代,显然不能满足需求。在多年习练和教学的基础上,张勋华渐有所悟,利用现代科技有效解决了“复制”难题。目前,张勋华已经建立起多位一体的可持续发展格局:以太乙拳传习所为主要核心、以电子产品研究所为有力后盾、以分布各公园广场的习练站为群众依托、以高等院校为专业提升的全方位发展模式,立志将“太乙拳”这一古老的中华遗产传承、发扬、光大,造福世人。

“过去人们一提到文化遗产,就觉得似乎与现代生活没什么联系,不适用,也就不感兴趣,其实,老祖宗留给我们的文化遗产,完全可以造福现代生活。”张勋华眼里流露出大医精诚的信念,“我相信,有了现代科技的保驾护航,在不久的将来,太乙文化将走进家庭、走进办公室,不但是人们健身的有效方法,还将成为人们的私人健康养生顾问。”

记者 苏瑜



A 走出国门 传播太乙文化

张勋华出生于中医世家,自小打下深厚的中医和太乙拳基础,青年时代师从我国中医泰斗、卫生部第一任中医司司长吕炳奎先生研习传统医术,是一位卓有成绩的传统医学践行者。

在被确定为非物质文化遗产传承人之前,张勋华就已经自觉地开始继承、传播太乙拳。在义务教授太乙拳的过程中,张勋华一直在思考:太乙拳这么好,但不能光凭口说,怎么样才能量化效果,让人直观地看到呢?经过长期潜心研究,张勋华终于创造性地运用远古“红绳悬脉”和现代高科技技术,研制成功太医诊脉器,并于2005年以“中医电子诊脉保健器”为名获得国家发明专利。

“太医诊脉器是太乙拳天人合一的最高境界。”张勋华说,诊脉器是网络医院的终端,目前,就有不少学员通过诊脉器接受远程指导,细致到膳食、着装甚至家居。

张勋华习练太乙拳已有数十年,在他看来,少林太乙拳蕴含的正是中原文化博大精深、兼收并蓄的精神。“它不仅是一种强力的代名词,是一种融会贯通的思维,更是一种哲学和文化,

它是禅、武、医、艺的交融。”在张勋华的推广下,太乙拳不仅在国内外有众多的习练者,还走出国门,受到了国外友人的追捧。

2006年,张勋华因在哈佛大学创下了两小时为55人准确诊病的纪录,被哈佛大学聘为客座教授,而太乙拳也成为哈佛大学体育系必修课程;2007年,美国麻省州政府为张勋华颁发了“中美文化交流使者”证书;2008年、2009年,张勋华二度赴美,传播太乙拳。“郑州歌舞剧院《风中少林》在澳洲巡演时,邀请我作为特聘武术演员加盟舞剧演出,把中国非物质文化遗产项目鲜活地展示在舞台上。”

在张勋华的努力下,太乙文化成为国际健康产业协会职业教育培训课程;以太乙拳为主题的相关机构相继成立,如国际(美国)康复医学研究机构、国际(美国)少林太乙拳促进会、美国哈佛大学少林文化基金会、太乙苑俱乐部、太乙养生馆、太乙禅武医研修院等。一年前,张勋华通过经络调理治愈了西亚斯国际学院陈肖纯理事长的膝盖顽疾,其决定将太乙拳引入大学课程。目前,西亚斯国术专修学院正在筹备中。

B 太乙球 郑州市的文化名片

“过去人们一提到文化遗产,就觉得似乎与现代生活没什么联系,不适用,也就不感兴趣,其实,老祖宗留给我们的文化遗产,完全可以造福现代生活。”张勋华说,为此,他发明了太乙球——龙脉健身球。

“太乙球”是由太乙拳核心动作组编而成的专业脊椎运动,可以防止脊椎病变,改善心脑血管,调节内分泌,增强免疫力。因为易学、速效、经济、方便,张勋华培训的200名教练分布在绿城广场、滨河公园、紫荆山广场、文博广场等市区十几个广场带领市民练拳,他本人也会依次到各大晨练广场义务教大家练拳、揉球,通过强身健体,直接使广大群众得到“文化遗产”带来的实惠。2010年太乙球被列为国家科技部“康复运动及推广”课题项目。

“所谓太乙,在中国传统哲学中就是世界本源的意思。庄子曰‘建之以常无有,主之以太乙’。”张勋华介绍说,出身少林的道教大师张三丰,将释道儒三教中修身养性的理念三合一,结合少林拳法和道家练气、养生之法,以少

林拳术为基础,集禅宗修炼、道家养生、易筋、形意、八卦等多家武术于一身,将禅医与武术内功相结合,将中医和养生气功相结合,创立了“少林太乙拳”。此后,经过历代武术大师的传承、发展,禅、武、医、艺,如同百川汇集的一片汪洋,浩浩荡荡地流淌在中原历史的河道中。

张勋华从太乙拳的医学文化中发现腰椎因缺乏科学的有氧运动,久坐伤气,以及受到风寒湿外邪及外力所伤,导致气滞血淤,经脉、骨骼得不到气血的滋养,特别是腰椎两边的筋缩导致腰椎病变。他从太乙拳科学运动和禅、武、医的理论角度认为“让腰椎平衡运动”,配合冥想拉筋和内功心法养生,能达到自我预防、诊断和自我疗愈的治未病的效果。

“把球的直径设置为45厘米,运用正确的方法旋转球体一周,可使人的脊椎转动一遍。简单易学,不管你在家、在运动场所、在办公室,只要有两平方米的空间,就可以开展运动。每天十分钟练习,一个月下来就能初步体验到强身健体的功效。”

C 用现代科技手段 提升“天人合一”的传统理念

关于祖传中医和武术,不少人都认为,有太多高深玄妙的理论,什么阴阳五行、经络穴位、气功心法之类,正因为看不见摸不着,有人不相信甚至排斥。目前在郑州市太乙拳传习所已形成的五行调理、五行饮食、放松调理为系统的完整体系,让人可以亲身体验到那些玄之又玄的东西。

采用世界首创的以中心柱体围绕式光影剧场方式的神龙飞天,动人心魄;采用现代全新的舞台技术互动光影表演的太乙光影秀,通过三折幕的方式带人进入意境的空间;集动漫、健身养生、娱乐于一体的高科技项目——5D动漫减压厅,在国内外尚属首创。其在3D动漫基础上,运用当今世界最先进的4D视听技术与中国医学金、木、水、火、土五行健康养生理论相结合,由色、味、音、磁、能等五种人体需求的康复减压系统组成,打造出一个超强的生物磁场空间,通过改变人体脑电波,调节人体生理和心理机能的不平衡状态,从而疏解压力,平衡身心,疏通经络和调节神经及内分泌系统,在轻松中减轻生活、工作等压力,享受中国传统医术和现代科学技术相结合所产生的乐趣。

谈及发展,张勋华说,在此基础上的多媒体光影秀剧场正在加紧完善中。“这来源于美国的光影剧场表演,是传统演出剧场的现代化升级,融入高科技的多媒体设备和技术,以全新的多媒体集成方式演绎主体性表演。是光影声效通过多媒体控制集成,运用现代高科技影像技术,并综合多功能舞台特效设备,如激光、雾效、水幕、火焰,并可配合不同气味的喷发,利用影像、真人表演或幻影成像的舞台表现形式,将观众融入生动的主题故事环境之中。最大限度地让环境对人施加影响,实现‘天人合一’。”



张勋华传授哈佛大学学生练习张氏经络点穴并指导臂力、腕力。