



日本东京都八王子市,第十届世界健身气功交流比赛大会开幕。

国家体育总局气功中心2023年对外活动一览

“一带一路”健身气功民心通大讲堂

4月28日至7月18日,2023年“一带一路”健身气功民心通大讲堂(以下简称“大讲堂”)在线上线下举办。

本次大讲堂内容丰富,国际交流沙龙邀请五大洲相关协会负责人与骨干相聚云端,畅所欲言。气功中心以“健康与友谊”为主题,选派高水平专家开展了公益广普和专业进阶两个阶段的课程培训。通过功法学习和交流展示,促进了文化交流,深化了民心相通。

线上活动围绕健身气功·六字诀,设置了系列讲座、功法培训、交流沙龙和沿线风采四大板块,共计11场活动。“一带一路”沿线和相关国家协会组织负责人、推广骨干和爱好者26000人次直接参加。来自日本、越南、新加坡、菲律宾、马来西亚、斯里兰卡、意大利、西班牙、希腊、南非、科特迪瓦、摩洛哥、坦桑尼亚、阿根廷、新西兰等国家和地区的骨干师资和爱好者积极亮相“沿线风采”活动,分享发展成果,展示自身魅力,表达美好祝愿,共促技艺提升。

线下组织了健身气功·马王堆导引术、五禽戏功法培训和国际健身气功段位考核。全体学员表示非常珍惜线下学习机会,提高了技术水平,加深了对中国文化的体悟,期待今后有更多机会参加学习。大讲堂闭幕式上,中意双方联袂进行健身气功表演,获得了当地爱好者和市民的热烈掌声。

2022—2023“中俄体育交流年”健身气功友好交流活动

2022年5月至2023年9月,中国健身气功协会与全俄气功联合会联合举办了“中俄体育交流年”健身气功友好交流系列活动。中方举行交流活动6场、培训讲座8场;今年8月至9月,全俄气功联合会在莫斯科组织了闭幕式等系列活动,其中交流活动2场、培训讲座6场。

为加强学术交流,武汉体育学院作为承办单位组织了3场文化沙龙,中方专家主持交流活动并现场答疑,中俄学员积极参加线上功法交流展演,踊跃开展技术互评。中国教练员访俄罗斯期间,以健身气功裁判知识为主题开展功法技术交流会,切实解决了俄方学员在健身气功技术标准和竞赛规则等方面的问题。

应俄方学习需求,中方陆续举办了健身气功·易筋经和大舞线上功法培训课程,在莫斯科举办了健身气功·马王堆导引术和太极养生杖功法培训,为俄罗斯学员送去了科学权威的健身功法,传播到莫斯科、圣彼得堡、新西伯利亚州等43个城市(地区)。

全俄气功联合会主席维克多·斯特里科夫表示,中俄健身气功交流活动对健身气功在俄推广起到了极大的促进作用。俄罗斯健身气功爱好者不仅从中收获了健康,学习了中国传统文化,也因此更加积极地投身健身气功练习中,乐于展示健康风采。

2023年“金砖国家”健身气功推广人才习练营

9月8日至10月14日,成功举办了第三届“Z世代”金砖国家健身气功推广人才习练营。习练营共举办培训讲座9场、交流活动4场、段位考试1场;组队赴巴西为当地开展骨干人才培训。南非、俄罗斯、巴西、阿根廷等金砖国家和相关地区健身气功爱好者,以及湖南中医药大学、中山市烟洲中学、沈阳市浑南区第五小学等8所国内大中小学师

生参加。

训练营聚焦“Z世代”国内外青少年群体,选择健身气功·明目功(青少版)和校园五禽戏(小学版)进行线上教学,既有效提高了青少年身体素质,丰富了校园体育文化,让中国传统体育项目为当代青少年健康成长服务,也利于提升中国传统文化影响力、感召力,让金砖国家青少年以功会友、共享健康,在健身气功学练中增进民心相通,在身心健康获益中增进中华文化认同。

下一步,气功中心将进一步提升金砖国家框架下的健身气功对外推广水平,发挥健身气功促进健康和传播文化的项目优势,提升金砖国家框架下健身气功活动参与度,提升中国传统体育文化影响力。同时,盘活全国优秀教学资源,鼓励并指导有条件的省市区和地方法院校积极参与健身气功对外推广工作,加强国内外统筹推进协调发展。

第十届世界健身气功交流比赛大会暨第六届世界健身气功科学论坛

7月28日至8月6日,第十届世界健身气功交流比赛大会暨第六届世界健身气功科学论坛在日本东京都八王子市举行。内容包括国际气联执委会会议、科学论坛、交流比赛、功法培训、国际段位考试等,来自中国、日本、美国、英国、澳大利亚、科特迪瓦、阿根廷等26个国家和地区的538名专家学者、爱好者参加。

本次大会吸引了世界各地的业务骨干参加。确定了2025年第十一届世界健身气功交流比赛大会暨第七届世界健身气功科学论坛在加拿大温哥华举办。吸纳了来自喀麦隆、委内瑞拉和法国的4个新会员。国际气联现拥有56个国家和地区的109家团体会员。

在第六届国际健身气功科学论坛中,中国专家做了题为《健身气功运动处方的过去、现在与未来》和《健身气功分层教学的方法与应用》的学术报告,介绍健身气功在健康促进领域的最新成果,阐述了层次教学理论与实践。其他专家分享了马王堆导引术内涵与价值、传统体育线上教学优势与挑战、健身气功对心率变异性 and 主观状态的应激影响、健身气功与中医文化在摩洛哥推广等成果。

2023年中国—东盟健身气功训练营

10月14日,2023年中国—东盟健身气功训练营在北京体育大学拉开帷幕。本次训练营的目的在于推动健身气功在东盟的传播发展和落地生根,让健身气功更好地造福东盟民众的身心健康。

开幕式上,北京体育大学中国武术学院师生共同奉献了健身气功、中国舞狮、武术南拳等精彩表演,现场氛围热烈祥和。开幕式后,北京体育大学教授王晓军进行了《健身气功·六字诀基本理论》专题讲座,开启了本次训练营的第一课,来自中国和东盟各国的1891名学员在线参加。活动围绕健身气功·六字诀,开展理论讲座2场、功法培训3次,组织答疑和在线交流1场。

本次训练营增加了线下环节。11月16日至21日,气功中心委派专人赴马来西亚组织闭幕式系列活动,举办了面向东盟各国骨干的马王堆导引术功法培训班。中方专家在泰莱大学进行了健身气功运动处方讲座,语言通俗,案例生动,让大家对健身气功运动处方耳目一新。训练营推动了健身气功在马来西亚的推广普及,为健身气功在东盟国家的可持续发展打下了坚实基础。

(刘昕彤整理)

健身气功对外推广传播健康和友谊

“为中国健身气功点赞”

本报记者 刘昕彤

在马来西亚马六甲的育民小学和圣母小学,近千名小学生共同展演了校园五禽戏,学生们一板一眼、张弛有度的表演展示出当地民众对五禽戏的喜爱和对中华优秀传统文化的热爱。易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦等健身气功功法深受马来西亚民众欢迎,习练者遍布马来西亚境内45个站点,有华裔、马来裔、印度裔等人员,大家在学习健身气功的同时,也对中华文化产生了浓厚兴趣。在许多健身气功国际交流比赛中,赛场上不仅有华侨华人的身影,也有不同肤色的参赛选手,健身气功不仅帮助他们收获了身体健康,也为他们打开了一扇了解中华文化、认识中国的窗口。这样的场景只是中国健身气功在境外传播的“冰山一角”。

扩大对外交流 增强中华文化软实力

近年来,国家体育总局健身气功管理中心发挥健身气功特有的健康和文化传播功能,不断扩大对外交流,增强中华文化国际传播力,将健身气功推广到63个国家和地区。气功中心紧扣国家外交战略,重点围绕“一带一路”“金砖国家”“中国与东盟”等框架下的合作机制,打造了多项

具有影响力的国际活动,积极开展健身气功民间外交,既让世界健身气功爱好者心连心,增进身心健康,也搭建了体育文化交流的桥梁和纽带,为增强中国文化软实力作出了积极贡献。

2023年,气功中心组织举办了“一带一路”健身气功民心通大讲堂、“金砖国家”健

身气功推广人才习练营等4场对外交流活动,主办了海峡两岸暨港澳地区健身气功交流比赛大会。同时,支持国际气联开展工作,积极参与世界健身气功日,赴日组织并参加第十届世界健身气功交流比赛大会暨第六届世界健身气功科学论坛,引领健身气功在世界的推广普及。

传播健康理念 健身气功获各方点赞

在今年9月份举行的第三届“Z世代”金砖国家健身气功推广人才习练营中,校园五禽戏和明目功为金砖国家青少年带去健康,也得到了南非健身气功协会副主席阿曼达·兰的点赞:“本届习练营教学的功法对促进成年人和儿童健康都有帮助,我会坚持习练并组织推广,确保当地学员长期受益。”

她表示,习练营为金砖国家健身气功组织搭建了交流平台,相信今后会有更多的人参与,迎来更大的发展。

马来西亚健身气功总会在致力于推广健身气功的同时,一直在协助马来西亚中医师暨针灸联合总会(医总)大力推广体医融合工作。关于健身气功运动处方的培训讲座十分受欢迎。越来越多的马来西亚健身爱好者通过培训认识、了解、喜欢上了健身气功,特别是对健身气功有效提高身体免疫力、促进身心健康有了较深的体会,也更加深刻地感受到了中华优秀传统文化的魅力。

全俄气功联合会主席维克多·斯特里

科夫多次表示:“俄罗斯健身气功爱好者不仅从中俄健身气功交流活动中收获了健康,还学习了中国传统文化。”

在今年8月的俄罗斯健身气功交流比赛中,来自莫斯科、圣彼得堡、巴什科尔托斯坦共和国、阿斯特拉罕州等地的200余名运动员齐聚一堂,展示中俄健身气功交流活动成果。气功中心派出教练员以赛促练,通过教学培训,使习练者进一步认识到中华传统体育文化的深厚底蕴。

深化对外合作 推动健身气功走出去

国家体育总局气功中心主任董军表示,2024年,健身气功对外推广工作将秉承创新发展思路,转变发展方式,建好对外推广平台,凝聚各方力量,促进健身气功对外推广工作提档升级。

继续围绕“一带一路”“金砖国家”“中国—东盟”等重点项目,结合中俄和中蒙建交75周年、中法建交60周年、中巴(西)建交50周年、中日文化交流协定签署45周年等节点性纪念工作,组织形式多样、内容丰富

的健身气功对外交流活动,提升中国健身气功养生文化国际知名度。以教学推广运动处方和新功法为重点,组队赴亚洲、欧洲和大洋洲等重点国家开展宣传推广活动,深化对外交流与合作,拓展健身气功境外习练人群,进一步扩大国际影响力。

持续推进骨干人才培养与使用,整合完善对外推广机制与平台,支持有意愿和实力的单位参与对外推广工作,为条件成熟地区创办国际性品牌活动,进一步整

合、优化、完善线上推广平台,形成健身气功对外传播合力。

新的一年,气功中心将积极创办中国国际健身气功养生大会等国际活动,探索更多渠道与方式开展对外交流活动,灵活多样地开展国外在华主流人士学练健身气功、了解中国传统文化活动,积极助力国际气联带领健身气功在世界各国(地区)健康持续发展,推动健身气功对外推广工作迈上新台阶。

