

养生智慧“舞”起来

健身气舞绘就全民健康新图景

日前,来自全国26个省(区、市)近600名爱好者齐聚浙江磐安,共赴由体育总局健身气功管理中心主办的全国健身气舞交流展演大会,一场健康、艺术与情感融合的嘉年华。如今,健身气舞以其“守正创新”的特质,走进社区、校园等生活场景。它不仅是健身方式的创新,更是关于健康生活理念与传统文化当代化表达的有益探索。

创新之要:从“功”到“舞”点燃热爱

健身气舞并非健身气功动作与舞蹈形态的简单叠加,而是基于科学内核和美学表达的系统性创新。其编创依托传统养生智慧与中医理论,强调“形、神、意、气、韵”和谐统一,是对“调身、调息、调心”养生之本的现代表达。上海体育大学张云崖教授团队编创的《四季气韵》、江西师范大学曾凡文副教授团队编创的《生命》《青》等示范套路,便是用现代审美继承传统功法精髓的范例。

守正创新的健身气舞实现了形式破圈,激发了参与热情。它将传统养生从内敛的“练功”转化为可展示、有美感、易共享的“起舞”。正如新疆科技学院老师赵雪薇所说,健身气舞“博大精深且貌美如花”。这种“又美又飒”的特质,使其跨越年龄与圈层的壁垒,让长幼同台、路人加入,在共同爱好中悄然、自发地传播开来。

参与之热:共筑“其乐融融”的健康盛会

本次大会最动人的并非激烈的技艺比拼,而是弥漫全场、由热爱所生发的“其乐融融”的氛围。大会明确传递“弱化竞速、强化共享”的价值取向,旨在让参与者

都能通过展演与交流,获得纯粹的快乐与归属感。现场由此成为情感流淌的舞台:姐妹携手、夫妻相伴、师生互勉,他们不为名次,只为享受健身气舞的美好而来。来自北京市石景山区武协的几位六旬老者朴实地讲到:“就是热爱!我们想用接地气的作品,让更多人爱上健身气舞。”每位选手脸上自然流露的自信、绽放的笑容,以及队伍间真诚的掌声与交流,构成了大会最生动、温暖的风景。

时代之需:在科学规范中守护热爱

健身气舞的兴起,契合了新时代百姓对健康生活方式与精神滋养的更高追求。它柔和舒缓、身心同调的特点,吸引了从“压力山大”的白领到追求养生的银发族的全年龄段人群。如今,健身气舞不仅是锻炼身体方式,更成为人们在快节奏社会中寻求心灵慰藉与情感连接的一处“绿洲”。

国家体育总局健身气功管理中心相关负责人表示,只有沿着“科学、规范、健康”的轨道稳步前行,才能守护好这份热爱。与大会同步进行的套路复审与展演,正是活动组委会对健身气舞发展路径的一次重要探索。新制定的评估办法,摒弃单一竞赛逻辑,鼓励多元展示与交流,构建健康、包容的生态环境,激励更多“思想精深、艺术精湛、制作精良”的精品创作,让广大群众对于健身气舞的热爱行稳致远。

归根结底,健身气舞的所有探索与成就,都源自并指向同一个内核:对于健康生活的由衷热爱,对于身心和谐、人人和美的不懈追求。全国健身气舞交流展演大会的举办,在“如何更快乐、更健康地生活”这



张 答 卷
上书写了全新的答案。在未来,健身气舞有望成为连接传统与现代、个体与社群、身体与心灵的桥梁,为体育强国和健康中国建设贡献一份独具韵味、饱含人间烟火气的力量。

的名字——柳绿樟青联队。

日前,2025年全国健身气舞交流展演大会在浙江省金华市磐安县启幕。柳绿樟青联队身着统一服装自信登台,她们以气为韵,以舞为媒,动作行云流水、队形变化有致,既呈现了韦伶俐的创作理念,又融入了全新的表达元素。千里之外,韦伶俐得知《絮韵三春》顺利地完 成展演欣慰不已,她感动地说:“谢谢大家让我的作品重获新生!”

几位健身气舞者凭借对这项运动的热爱,守护了一份险些夭折的梦想。这场跨越山河的圆梦之旅,也早已超越了展演本身。它让无数人见识到,健身气舞的世界不仅有曼妙的身姿和深厚的功法,也有项目从业者的使命坚守与责任笃行,更有健身气舞爱好者的无私奉献和砥砺前行。这份因舞结缘的情谊和为梦坚守的执着,必将随着健身气舞的发展生生不息。

健身气舞进高校

开辟传统养生运动育人新路径



说:“我即将毕业找工作,学习和生活压力不小。和老师、同学们一起学习健身气舞,对于放松心情、舒缓情绪很有帮助。”高静怡则表示,“健身气舞针对人体的不同穴位,有特定的动作和手势,可以起到活血化淤等作用,我很喜欢沉浸在健身气舞中的状态。”

目前,健身气舞在新疆科技学院已经实现大一 年级普及,其他年级从秋季学期开始后也陆续有学生接触到。对于这一新兴项目的前景,赵雪薇乐观地说:“学校很重视健身气舞的开展,将其设为特色课程,鼓励师生共同练习。我们还计划在明年五月的校运会上组织全校健身气舞展演。”

创编特色套路 舞出校园文化

无独有偶,带着好奇心前往第一次健身气舞培训班的,还有河北美术学院艺术体育学院老师董苗苗,她坦言:“那时的我完全不知道这是怎样的一项运动,对于健身气功的了解仅停留在‘春晚有帮助’‘高静怡’因为我

淘汰后,毅然决然地接下这场跨越千里的异地合作。

邓毅君拿到韦伶俐的完整套路视频和动作分解笔记后,便仔细地揣摩作品的内核和情感的表达。担心线上交流难免存在偏差,又考虑到韦伶俐身体状况不佳,邓毅君亲赴广西柳州进行面对面交流,拆解动作、探讨细节。返回江西宜春,她带领5位队员,先熟悉韦伶俐创编套路的每个动作,再将排练片段以录像的形式实时反馈。

颇为巧合的是,柳州的“柳”、樟树的“樟”皆含“木”字旁,江西与广西都有“西”,合起来便是“栖”。活动组委会向两位老师解释道:“‘栖’表示栖息、庇护,既象征着健身气舞蓬勃向上的生命力,也蕴含着你们的合作是心灵的依靠,是互助的温暖。”一番巧思,让这支心牵两地的代表队有了一个温情

“陈老师,我们又见面啦。”在健身气舞师资培训提升班的开班仪式上,组委会成员纷纷与一位个头不高、精神矍铄的“小老头”问好。培训班举办八期,其中六期都有这位学员的身影。用组委会成员的话讲,这个班开到哪里,陈老师就跟到哪里。

陈老师本名陈锐,来自云南曲靖。谈起与健身气功的缘分,他表示:“我练功至少有十五年了,从还在职的时候就开始了。”虽然不是专业健身气功选手出身,但是长期在文旅局工作的经历,让陈锐对这项运动有了较为深入的了解。

多年来,陈锐既负责推广健身气功,还习练八段锦、易筋经、六字诀等,深知其健身养生之效。与此同时,他也敏锐地察觉到这些传统功法在推广时面临的瓶颈。“我去社区授课,初学者觉得过于呆板。”陈锐说:“传统功法讲究规范、沉稳,初学者难免认为门槛较高,形式枯燥。”直到健身气舞的出现,让他看到了破局的可能。

听闻体育总局健身气功管理中心开办健身气舞培训班,陈锐抱着试一试的心态报名了。经过几堂课的学习,他意识到,健身气舞并非将其他功法的动作简单地拼接得来,而是一种守正创新的产物——守住“调身、调息、调神”的核心,结合舞蹈的艺术表现形式,将健身气功的内涵表现出来。这位资深“功夫”坦言,之所以几乎一次不落,是因为总能掌握新内容,收获新认识。“前几期是基础讲解,本期是剖析套路背后的内涵,这正是我现在需要的。高水平的老师让我逐渐理解了健身气舞的精髓,每次都能带着新的感悟回去,再把它传递给更多人。”陈锐说。

在接受培训时,陈锐始终保持着好学的态度;回到云南曲靖推广健身气舞,他同样谦虚以待。陈锐回忆道,自己私下琢磨了半年,才敢在小范围内展示。出乎意料的是,百姓很感兴趣。“一些没有接触过健身气功的群众体验一番,会说‘这个真舒服’,吸引力和接受度比传统功法提升了一大截。”

陈锐发现,健身气舞的适应性很强。年纪大、体质弱的人做不了传统气功诸如“摇头摆尾”的大幅度动作,练习健身气舞则不受影响。正因如此,习练者覆盖了老中青三代,甚至包括残疾人群体。不少原本跳广场舞的人也转而学习健身气舞,相比之下,健身气舞不仅同样可以活动身体,而且不会因为剧烈运动造成损伤,还以传统功法为基础,富含养生内涵。

健身气舞在短时间内取得强烈的反响,在于它跳出了传统形式的局限,以一种更贴近当代健身人群审美与需求的方式,让古老的中国养生智慧“活”了起来。经过长期的习练,陈锐总结道:“一种新的运动方式能流行起来,一定有它的内在逻辑。健身气舞融合了中国传统养生文化的精髓,这是它受众广泛的根本原因。”

跳出功法旧框架 舞动健身新方式