

张彩琴:让更多人爱上健身气功

文·摄影/北方新报正北方网首席记者 牛天甲

今年61岁的张彩琴的身上有很多标签——内蒙古健身气功协会名誉会长、健身气功国家级裁判员、武术套路国家级裁判员、国家“健身气功精英计划”人才、全国健身气功推广先进个人、对外推广健身气功先进个人……

8岁习武 曾和李连杰一同参赛

从2004年初次参加健身气功辅导员培训班开始,张彩琴就爱上了这项展现中华气韵的健身运动。她不仅积极参加区内外健身气功的各项培训,不断提升自己的功法水平,还走遍30多个国家,让国内外的健身爱好者认识了解健身气功,爱上健身气功。

“我8岁开始练习武术,连续参加了4届全国武术比赛。那时候我还和李连杰一起参赛,他是专业组选手,我是业余组的。”自幼习武的经历让张彩琴对中华传统体育项目都非常着迷。后来她考上了大学并在



张彩琴进行健身气功展示

高校任教,带着学生一起练习武术。

2004年以前,内蒙古练习健身气功的人并不多,全区健身气功活动站点也只有3个。张彩琴希望能让更多人练习起来。“健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,是中华文化的重要组成部分。练习健身气功对于增强心理素质、改善生理功能、提高生存质量、提高道德修养等具有独

特的作用。”张彩琴说,目前,我国推行的健身气功功法有11套,包括五禽戏、八段锦、六字诀等。

健身气功的种子漂洋过海

要带着更多人一起练习健身气功,首先要精进自己对健身气功的掌握和理解。“练习健身气功最初级的阶段是练习动作,要想逐步进阶就要学习如何呼吸吐纳,如何用意念冥想。健身气功和中医、中国古典哲学都密切相关,所以我还要钻研中医知识,这样才能给学员讲明白每一个动作的目的和意义。”张彩琴说。

在新冠肺炎疫情全球肆虐之前,张彩琴总是利用寒暑假和节假日的时间进行健身气功的推广和普及,不仅走遍了国内大大小小的城市,还让健身气功的种子漂洋过海,在日本、法国、古巴、英国等国家培训学员1万多人次。

张彩琴珍藏着一束巧克力做成的玫瑰花,“这是我2008年在德

国培训结束以后,一位女学员送给我的。她非常感谢我们能让她了解中华文化,体验不一样的健身方式。”从海外学员的一次次反馈中,张彩琴也看到了健身气功以及中华文化的影响力。

线上普及健身气功

张彩琴去年2月从教学岗位上退休。“如果没有教学或者其他比赛活动,我会把一天的时间都放在研究健身气功功法上。”张彩琴觉得,被健身气功填满的生活特别充实。

受疫情影响,张彩琴无法给学员们面对面授课,她就通过录制视频和线上授课的方式,为国内外的学员们普及健身气功。“网上授课虽然无法和学员们面对面互动,但我还是会想象自己身处真正的课堂中,尽量让课程生动起来。”张彩琴说。

随着健身气功的日益普及,越来越多的年轻人也加入了练习健身气功的行列,健身气功还被众多高校列为公共选修课。

宋灵敏:广场舞也能很洋气!

文·摄影/北方新报正北方网首席记者 牛天甲

铺上木地板和红地毯,一面墙装上大大的镜子,另一面墙边安上练功杆,宋灵敏家的车库就被改造成了一个还挺像样的排练室。扎起丸子头,鬓边不留一点碎发,各式各样的运动服是她最喜欢的装束,跳起广场舞来笑容灿烂、活力十足……60多岁的宋灵敏浑身散发着正能量。

“如果没有别的任务,我和一起跳广场舞的姐妹们会在上午9点到10点半之间排练,学学舞蹈动作,再编排一些新的广场舞和健身操。”宋灵敏说。

宋灵敏退休前是内蒙古体育职业学院的一名体操教练,教出过一批又一批的健美操教练、健身教练。她在2008年创编的民族元素与体育元素相结合的啦啦操,还成功入选北京奥运会啦啦操现场展示。“退休以后我总在想,自己还能给这个社会干点儿啥。”2014年退休后,宋灵敏成为了一名推广广场舞、健身操的社会体育指导员,到



新华广场、赛马场、成吉思汗广场等各个晨练点和企事业单位、学校进行志愿辅导,是她的日常之一。

宋灵敏认为,现代生活节奏快、压力大,亚健康人群越来越多。面对这样的情况,除了学会调节心态和调整工作生活方式以外,积极健身也必不可少。不过很多时候,想要锻炼健身的人不一定能找到适合的方法,而社会体育指导员就

扮演着引领大家科学健身的角色。

除了向群众普及国家每年推出的广场舞和健身操,宋灵敏还会结合每年重要的时间节点、节庆等,创新编排不同类型的广场舞和健身操作品。2021年,宋灵敏编创了《风雨百年》《启航看中国》《我和我的祖国》3组健身舞蹈。《风雨百年》和《我和我的祖国》中,宋灵敏分别运用了响扇和长扇作为道具。音乐一响,扇子在舞者手中开合翻转,红绸好像一面红色的旗帜上下翻飞,达到健身目的的同时又具有观赏性。“健身操舞编创出来后,我们就会利用广场舞比赛等活动或者录制视频等方式进行推广。2021年全民健身日活动期间,我们在阿尔泰广场表演了《风雨百年》和《我和我的祖国》,反响非常好。”宋灵敏说。采访中,宋灵敏粗略估计了一下,每年她们新编创的广场舞作品有10个左右。

“其实广场舞、健身操并不像人们传统印象中那样,是大爷大妈的专利。现在很多诸如步子舞、韵律操

的编排也很洋气,年轻人也可以加入进来。”如今,已经是国家级社会体育指导员的宋灵敏不仅希望带动更多平时忙于工作和学习的年轻人一起健身,而且还在竭尽所能发展培养更多的社会体育指导员。去年,宋灵敏通过参与自治区体育局组织的下基层活动,把最新的广场舞、健身操理念和方法向各地普及,鄂尔多斯、兴安盟、乌海、乌兰察布等9个盟市都留下了她的足迹。

宋灵敏说:“我正在摸索广场舞队伍中社会体育指导员的三级培养模式,队长发展组长,组长再培养组员,在发展社会体育指导员的过程中带动广场舞队伍良性系统地发展。”

