

# 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、健身气功国际级裁判  
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



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到了练  
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  
改造成了一间还挺像样的排练  
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》《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。”

