

Q 景区健身气功发展路径的可行性研究

李坤雨

(西南科技大学体育学科部,四川 绵阳 621000)

摘要:随着科学的进步、社会的发展以及生活水平的提高,人们在尽情享受文明成果的同时,旅游观念也发生了转变。健身气功是一种传统体育运动项目,同时也是传播中医生活理念的一种载体,达到“治未病”的功效。通过收集查阅了康养旅游,健身气功的一些相关文献资料,以及来自多个地区各级专家、教授等人员的访问,对于体育旅游当前的现状与其健身气功在旅游中的自己特点与优势以及有利于促进健身气功在 Q 风景区中的发展可行性等问题进行了深入的探讨。

关键词:健身气功;体育文化;康养旅游

[DOI]10.12231/j.issn.1000-8772.2021.04.000

1 前言

《健康中国》文件中明确指出,发展中国特色健身项目,开展民族、民俗、民间体育活动,推广普及太极拳,健身气功等传统体育项目。随着人们生活水平的不断改善和提高,人们对于健康、愉快、舒适和长寿的向往也变得愈加浓厚,单纯地养生或者是旅游已经很难能够满足现代人们追求的一种高品质的生活。因此,全新的融合“体育+旅游”的休闲度假旅游模式将迎来重大的发展契机。

通过对广泛数字文献资料的搜集和对各个领域相关专家的访谈,研究结果表明,健身气功是一种作为中国特色的传统文化生命力的活化石与载体,其健身功效已经在我们的公共运动和服务系统中大有可为。其健身气功的内容、形式、以及各种场地都具有广泛的适应能力。其对于场地、器材、人口的广阔性与非限制性、可以优化个体的性格、促进健康运动理念的养成与培养等诸多功能性的价值取向都是可以来弥补目前我国公共运动服务发展的短板。

研究人员认为,健身气功具有普遍适应性。表现为:Q 景区有良好的传统体育文化基础;健身气功的习练对器材、场地、气候的不限制性及简洁性;健身气功能适应不同的年龄阶段的人群需要。同时认为,健身气功具有多功能价值取向。表现为:健身气功这一项传统体育运动项目可以达到强身健体、治未病的功效;通过健身气功的习练可优化人格;通过健身气功的习练可以促进健康观的形成,构建和谐稳定的社会环境。

健身气功发展路径的可行性研究,可以满足人们日益增长的体育旅游需求,促进健身气功这一传统体育项目向现代体育市场经济模式的快速发展,加速我国体育产业的发展进程。

2 健身气功的普遍适应性

2.1 Q 景区有良好的区位优势及传统体育文化基础

梓潼这样一个乡镇村是一个已经撤乡置县近 2300 年,且依然充满了历史文化和自然生态丰富活力的典型乡镇。境内共包括七处九曲山大庙、长安公卿山李业阙、卧龙山千佛岩三处均为省级重点历史文物保护单位。新中国三线开工建设后,梓潼又被国家选定为保护中国“两弹城”文化遗址的重点所在地。此外也是拥有集大型历史文化名胜古迹遗址与大型自然景观纪念碑于自身一体还有融历史遗迹和自然遗迹于一体的国家 AAAA 级风景区——Q 景区。并且 Q 景区具有全国性健身气功大赛举办基础,风景优美气候宜人,适合发展康养旅游。

梓潼县为中国红色爱国主义文化教育基地,全国文昌帝君的发祥地,传统文化底蕴深厚,与健身气功理念较好融合。

梓潼县健身气功站点数多,有一定的专业人才储备资源,为健身气功在此地未来发展奠定了基础。

梓潼县基础设施较为完善,为打造创建特色康养小镇提供条

件。

Q 景区曾举办过全国大学生健身气功锦标赛等传统体育文化竞赛,具有良好的赛事基础。根据实地调查显示,七曲山大酒店每年夏季常驻旅客 700-800 名,酒店及山庄也经常 would 组织相应娱乐活动,如:太极拳、健身气功演练队、组织包饺子、气排球比赛、由当地退休老人组成的洞经乐团演出等。从此可以看出,不论是景区组织,还是当地居民自发的进行传统体育文化锻炼和参与,都可以体现出 Q 景区具有良好的传统文化基础,且已经形成了一种传统体育文化气候,传统体育文化已经慢慢的开始融入老百姓和游客们的日常生活,成为生活中的一部分。

2.2 健身气功对器材、场地以及气候要求的简洁性

国家通过对城市科学的发展规划创造了优越的城市环境,但是由于各方面的原因,现有体育场地设施条件在距满足人民群众开展体育锻炼的需要方面还有较大的差距。

古人云:“拳打卧牛之地”。意思是说在一小块空地上就能进行健身与武功的习练。健身气功内容形式丰富多样,简单易学,动作柔和缓慢运动量适中,不同功法有不同的动作结构、风格特点和运动量。各功法没有难度很高的动作,更不追求极限,讲究动静结合,身心兼修,是缓解身心疲劳、防治慢性病的有效锻炼方法,健身养生运动效果全面,而且不受年龄、季节、器械、性别、体质、时间和场地局限,机动性比较强,健身气功的习练对器材的要求也不高。在这样的条件下,健身气功这一民族传统体育项目可满足当地居旅人民群众的多元化需求,可以推动全民健身活动的开展。

2.3 健身气功能适应不同年龄的人群

不同年龄、体质的人群都可以学习健身气功。不同年龄人群中在体育锻炼行为中也有较大的差距。其中,青少年在锻炼中的动机则主要集中在强身健体和展示自身能力方面;中年人锻炼则是主要为了强身健体和自身娱乐方面;老年人的锻炼重点就是为了自身健康,其次为了增加人与人之间的交流。

在当前的一个我国老年人口老龄化发展现象十分严峻的社会形势和实际情况下,老年劳动人口大约已经占目前我国世界各地老年劳动总人口的五分之一,并且现在 60 岁以上的老年劳动人口已经初步发展成达到了 1.3 亿老年人,正在以每年 3.2% 的平均年龄增长率在高速前进发展。老年人收入相对较低,健康状况不容乐观,为社会弱势群体。因此,增进中国老年人的身心健康,改善他们的工作和日常生活都是十分必要的。健身运动中的气功主要具有动作轻柔,简单易学,强度适中,健身功能作用明显的特征,十分适合老年人习练,这也是为数不多年龄覆盖面广的运动项目之一。

3 健身气功多功能价值取向

3.1 健身气功的习练可以强健体魄

健身气功的习练可以促进气、血、津液的正常运行。通过缓慢柔和而又舒缓的身体活动,可增强气的生理功能,加强吐故纳新。坚持健身气功的练习,可达到补气、行气、降气的作用,对气虚、气滞、气逆等有调节作用。

通过简单易筋经的练习方法可以促进我们身体经络的疏通,气血补充,筋骨强健,从而达到强身健体的目标。体质虚弱和长期患有慢性疾病的老年人群通过进行健身气功的训练能够逐步改善其体质,通过引气令和,引体指示令柔等方式的运动可以促进体内阴阳平衡,气息相互调和,从而促进人体的正常新陈代谢能力和其免疫功能都得到了改善和提高。

在这套我国古代传统的养生健身训练气功八段锦当中,针对那些对于肠胃功能反应不和、经常锻炼会容易感到全身腰酸背痛的身体亚健康者,我们就准备有“调理脾胃须单举,两手攀足固肾腰”这一系列具有一定针对性的健身训练。通过形体运动的导引,做到神形合一,气在体内随着身体动作的节奏地运动而运行。

“六字诀”的经常练习还可以能够起到祛病祛邪扶正,延缓人体年龄衰老。导气扩胸令和,引体伸筋令柔收腰运动扩胸是我们每天进行一种健身运动气功扩胸运动的一个主要基本宗旨,通过展臂耸肩收腰扩胸,藏头收腰缩项的一种运动,使人体先天之气和人体后天之液在胸中相互流动汇合,它的主要作用就是为了能够让我们的胸和人体内部脏腑气血关系得以平衡调和、拔骨得以伸筋,从而达到能够真正达到理想的运动护身健体保健作用。运用呼吸吐纳,可以调理肝心脾肺肾三焦的气机,起到气行周身,强化肺腑的功能。

通过健身气功五禽戏的练习,通过外导内引,通过动作升降与开合,导引内气的运行,达到气贯周身。健身气功·五禽戏中的“鸟戏”,通过“鸟伸”、“鸟飞”的动作,可以按摩心肺,扩大胸腔,推动增强气血交换的能力,提高心肺功能。

3.2 健身气功的习练可以优化人格

现代医学和心理学研究认为,人格是一个人心身健康或疾病的重要心理基础,人格特征影响一个人得病的概率、患病的种类、病程的长短、愈后的效果等。美国学者弗里德曼和罗森曼人的性格特征分为A型和B型。其中,A型性格人群具有明显的外显行为模式,典型特征是动作快,极度缺乏耐心,容易激动,好胜心强。这一类人群心理与心理常处于紧张状态,容易产生急躁的情绪以及强烈的情绪反应,易影响身心健康。心理学家往往建议A型性格者放慢一点生活节奏,降低一点对自己的要求,多享受行为过程的收获与快乐,以此调整他们的心态,保障他们的身心健康。这些建议与健身气功的修心养性的要求不谋而合。

健身气功的练习要求动作松、静、自然、心平气和、排除杂念。健身气功功法音乐舒缓悦耳,在此伴奏下进行中小强度的运动,可以使得练习者的心情和情绪都得到放松与调节。长此以往,可以达到

优化人格的作用。

3.3 健身气功的习练可以培养健康的生活与运动观念,促进社会和谐

健身气功这一具有传统养生作用的新功法被国家体育总局2003年3月评选为我国正式启动并列入我国第97个体育锻炼运动项目,四种健身气功法的编创与推广均充分适应了我国广大民族群众对于日益增加的多元化体育活动的需求,有利于全民健身运动及终身体育的践行。

健身气功的习练有助于保持健康良好的心态。联合国2002年第二届老龄人代表大会上首次提出的“积极老龄化”发展策略的实施与推动,强调老年人不仅仅是被老龄人关怀与在照料中的对象,也是社会主义参与的发展者与创造者。在保持身心健康发展和乐观的心态的同时,继续为社会做出贡献。

健身气功作为在公园、社区在最受欢迎的运动项目之一,老龄爱好者们在习练、传授、组织、交流比赛的同时使参与者体验到其中的乐趣。让这个群体中的参与者感受到了人与自己、个别群体、组织之间彼此沟通、相互配合、彼此关爱的一份人文愉悦。增强了项目参与人员的合作意识,培养了项目团队精神。健身气功运动作为一种具有科学、文明、健康的综合性运动,以其具有的民族性、全国化等特征,正在为我们共同创建中国特色社会主义的精神文明及共同构建中国特色社会主义的和谐社会而作出巨大的贡献。

4 结束语

健康是21世纪人们永恒的追求。Q景区作为我国4A级景区,风景优美,空气清新,有传统体育基础,并且健身气功这一运动具有多功能价值取向。因此,我们有理由相信,在景区发展健身气功这一运动,依托旅游业与体育健康的有机融合,在《健康中国》背景的加持下,景区发展健身气功是完全可行的。

参考文献

- [1]王莹,陈鹏.健身气功新功法创编的社会学价值分析[J].搏击(武术科学),2011,8(09):103-104.
- [2]史文锋,刘有缘.健身气功在公共体育服务发展中的可行性研究[J].广州体育学院学报,2019,39(06):63-67.
- [3]喻瑜,刘建平.人口老龄化背景下推广健身气功的社会价值研究[J].中华武术(研究),2012,1(06):92-93+73.
- [4]应凯杰.四川省健身气功现状调查与持续建设的路径研究[D].成都体育学院,2019.