

# 浅析现代传媒技术在健身气功发展中的价值

陈丹

(集美大学 诚毅学院, 福建 厦门 361021)

**【摘要】**健身气功是经过多年的提炼、创造和完善,发展至今的一种形式完美、内容丰富带有浓郁民族色彩和时代特征的传统体育健身活动。在当今的信息时代,现代传媒技术的推广在健身气功发展中具有积极的意义:拓展了健身气功发展的空间范围,加强了健身气功推广中的自主性和互动性,同时也推进健身气功文化繁荣发展,促进健身气功走向世界。

**【关键词】**现代传媒;健身气功;发展;价值

**【中图分类号】**G852.6 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2014)02-0143-03

胡锦涛同志在十八大报告中提出:“文化是民族的血脉,是人民的精神家园。建设优秀传统文化传承体系,弘扬中华优秀传统文化”<sup>[1]</sup>。在推动社会主义文化大发展大繁荣的形势下,健身气功在传统气功的基础上进行挖掘、整理、研究取其精华,去其糟粕,结合时代精神加以继承和发展。经过十多年来不断提炼、创造和完善,发展至今的一种时尚传统体育健身活动。在当今的信息时代,人们似乎没有多余的时间去关注工作以外事务的变化,网络便成为人们获取各种信息最快捷的渠道。从地球村到数字化生存,越来越多的事实使得现代传媒以洪流之势汹涌而来。此时的健身气功推广工作处在承上启下、继往开来新的发展时期,传统的手段方法已不能满足它在信息时代发展的需要,因此健身气功也需要借助当今信息时代社会的产物——现代传媒技术先进的技术和科技优势,将健身气功精神、文化及功法更好地展现给世人,同时也推动健身气功事业更好的发展。本文就现代传媒技术在健身气功发展中的价值进行探索。

## 1 健身气功的发展

健身气功是气功的一种,它根植于中国传统哲学,受美学、儒学、玄学、中医学、道学等传统文化,具有预防疾病、强身健体、调节心理,益寿延年等的功效。它是以自身形体运动、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,是中华民族优秀的传统文化<sup>[2]</sup>。北戴河气功疗养院的成立,标志着中国传统气功事业的发展走向了“正规军”,名正言顺地为社会健康服务的阶段。上世纪80年代,各门派的大师、掌门及专家、学者逐渐出山传功授法,据2000年的统计数据显示,当时社会上有气功800多种,但在当时很多人对气功文化及原理都知之甚少,并将其想像神秘,甚至过分夸大,

以为只要加以练习,拥有一定的功力就能包治百病,以致一定时期内小范围群体误解“气功”就是邪术。为了加强对气功的管理,于2001年6月成立国家体育总局健身气功管理中心,在传统气功的基础上进行挖掘、整理、研究,至今共创编了九套健身气功的功法,既有徒手又有器械,有站式又有坐式。练习者通过它来调理呼吸,意念以及身体姿势来进一步放松身体,深化呼吸,驱除杂念,纯净思想,从而达到强健体魄、净化心灵的功效,成为当今的一种新型的时尚运动。这种新型的时尚运动不仅健身作用明显,而且内容丰富,形式多样,运动时显著特点是不受习练者的年龄、性别、体质、时间、季节、场地、器械等限制,人们可以根据自己的需要和条件,选择合适的功法进行锻炼。因此深受广大群众的喜爱。为积极推广健身气功工作,国家体育总局健身气功管理中心派出健身气功社会体育指导员到各地巡回教学志愿服务活动、开展全国百城千村健身气功系列活动、发售专业书籍,如《健身气功》杂志、《健身气功辅导教材》、《健身气功两百问》等等,这标志着中国气功的发展走向了新的历史阶段。

## 2 利用现代传媒的消解力量,拓展健身气功发展的空间范围

吴征认为:相对于过去的传统传媒,现代传媒第一个特点是它的消解力量——消解传统媒体(电视、广播、报纸)之间的边界,消解国家与国家之间、社群之间、产业之间边界,消解信息发送者与接收者之间的边界,等等<sup>[3]</sup>。这种消解力量对健身气功的推广具有积极意义:拓展了健身气功推广的空间范围,丰富了健身气功传播的途径。

过去,对于一个新运动项目的推广,更多的是以书本为载体,以教师为中心,以教师讲解学生练

收稿日期:2013-10-22

作者简介:陈丹(1980-),女,教育学硕士,讲师,研究方向:民族传统体育。

习为主要活动方式的教学推广模式,可以说是哪里有教师,哪里才有推广,这种传统方式在空间受到很大限制。即便是经费充足,通过电视专栏教学,了解的人群是增加了,却因教学时间的固定,不能满足不同年龄、不同职业、不同技能层次的爱好者的学习,那推广的结果就没有改变。如今,信息时代。要让健身气功这一新型的时尚运动融入人们的生活。在传统的推广方式的基础上,借助现代传媒技术,把形象直观的教学过程从“室外”搬到“室内”,增加了学习者的主动性与灵活性。借助现代传媒技术,还可以重复回放教学内容,帮助学习者记忆,克服遗忘,提高学习效率。可以说哪里有现代传媒,哪里就会有推广。现代传媒技术使得不同国度、不同阶层、不同年龄的人都能通过互联网或手机等现代传媒平台实现健身气功信息共享与沟通,使得健身气功推广的空间范围得到拓展。

### 3 利用现代传媒新的信息传播机制,加强健身气功推广中的自主性和互动性

如今,传统的纸质媒体使用频率急速下降,人们似乎没有时间去关注身边的报刊杂志一类的读物。因此,网络无疑是获取所需信息最快捷的渠道。从地球村到数字化生存,越来越多的事实使得现代传媒以洪流之势汹涌而来。它不仅提高了信息传播的效率、增加了信息传递的数量,更重要的是建立了一种现代信息传播机制,塑造了一种全新的信息传播习惯。这种新的信息传播机制,加强健身气功推广中的自主性和互动性。

具体来说,一是保障了信息传播主体的自主性。广大群众有权自主发布和获取信息,并能根据自身的需求集中搜集特定的信息。这种信息传播机制有利于推动健身气功在人民群众中的自发传播,能够提高健身气功推广的效率;例如,2011年4月,历史悠久、文化底蕴深厚、健身效果明显的健身气功首次走进联合国,同年9月健身气功项目荣获国际奥委会颁发的群众体育“发展与促进”奖。这则消息经健身气功爱好者转发后,跟帖、转载万次,相信每个浏览过的人都会为之一振,重新认识健身气功,萌发习练健身气功的念想。二是增强了传播过程的互动性。电视、报纸、广播、书刊等传统传媒是一种单向的信息传播方式,难以激发广大群众的参与热情。网络、手机、博客等现代传媒方式则提供了互动交流的平台,在健身气功推广中,无论是技艺高超者还是初学者,面对“虚拟”教学课堂,可以直接发表个人观点,随时随地互动交流。

### 4 合理运用现代传媒技术推进健身气功文化繁荣发展

健身气功作为传统文化的重要组成部分,同样肩负弘扬中华文化的责任。要推进健身气功文化的发展,就是要让健身气功的历史渊源及功法原理被世人了解,才能使其明白为何练功,如何练功,怎样练好功。自“全民体育”口号提倡以来,体育越来越受到大众的关注和喜爱,人们希望能到现场观看体育赛事或通过报纸、电视等媒体了解体育、参与体育,而借助现代传媒先进的技术和科技优势无疑能将体育文化、体育精神、体育价值更好地展现给世人,同时也推动了体育事业更好的发展<sup>[4]</sup>。健身气功也可以借助先进的传媒技术的多种传播方式来促进文化的繁荣发展。现代传媒信息传播速度快,可以在较短的时间内,超时空地将健身气功相关信息传递给习练者,在推广中可以突破地理空间的限制,将相关的健身气功知识展现在习练者面前。现代传媒还可以同时将文字、图片、影像、视频等健身气功信息资料,以色彩丰富、表达生动的形式呈现给习练者,这种信息呈现方式,使健身气功老师教学意图直观、形象多样化,习练者较容易地领悟相关功法要领及功法原理。值得一提的是视频教学,还能够帮助习练者在没有健身气功老师辅导情况下,进行功法的巩固与提高。这种直观的图片、文字、画面很容易帮助广大群众记忆和理解。视频中的信息表达方式能够让广大群众掌握快,学习效果好。同时,通过FLASH动画等向广大群众传授健身气功动作要领、功法作用等,使得习练者在掌握动作的同时,也理解了动作的原理及功能,促进健身气功更快更好的发展。

### 5 合理运用现代传媒技术让健身气功走向世界

要想让健身气功走向世界,首先要让世人了解健身气功,才能正确认识、接纳健身气功,才能促使其爱上中国文化。现代传媒技术中的网络使世界没了国界,人们通过网络观看各类体育运动项目,了解体育知识,寻找适合自己生活节奏的锻炼方法。健身气功简单易学,只要三尺之地,通过“三调”的锻炼,就可以改善自身的健康状况,促进身心和谐,因而成为当今人们喜爱的时尚运动。我们要运用现代传媒技术创新宣传形式,探索出一条可持续发展的路径、方法和手段,把丰富健身气功的文化内涵、引人入胜的内容展现给世人,为中华文化走出去,为造福人类健康做贡献。2003年建立了健

身气功协会网站,这是国内、外内习练者了解健身气功前言信息的阵地,随后健身气功专栏栏目的制作,更是国内外习练者交流的营地。2007年国家健身气功中心还组织“健身气功海外行”活动,历经6年的历程,由最初表演展示到现在的健身气功社团组织、教学培训、科普讲座、交流比赛等形式,这样的活动年年在增加,年年在改进,年年在提高,年年受欢迎。特别是2011年,首次在加拿大举行的国际健身气功交流比赛大会和在香港举行的两岸四地健身气功交流比赛大会均获巨大成功。随着“健身气功海外行”活动的深入开展,健身气功对外推广

工作有了新突破、新进展。这项工作赢得了海外合作伙伴的欢迎,得到了当地华人华侨和新闻媒体的支持和肯定。

通过现代传媒技术向世人展示了健身气功规范的管理、丰富的教学内容,创新的教学手段。它在推广健身气功发展中具有积极的意义:拓展了健身气功发展的空间范围,加强了健身气功推广中的自主性和互动性,推进健身气功文化的繁荣发展,促进健身气功走向世界。总之,现代媒体技术促进了健身气功既积极稳妥又健康快速的发展。

#### 注释及参考文献:

- [1]胡锦涛.十八大报告[M].北京:人民出版社,2012.
- [2]邱丕相.主编 中国武术教程(上)[M].北京:人民体育出版社,2004:132-133.
- [3]吴征.媒体业发展趋势与新媒体的文化使命[DB/OL]http:tech.sina.com.cn/it/t/66496.shtml
- [4]马海滨.关于我国体育传媒的发展趋势研究[J].2011.11(下):105-106.

## Value of Modern Media Technology in the Development of Health Qigong

CHEN Dan

*(Chengyi college, Jimei University, Xiamen, Fujian 361021)*

**Abstract:** After years of refinement, creativity, and perfection, the health qigong has developed into traditional sport activities with a perfect form, rich content of strong ethnic color and the characteristics of the times. In today's information age, popularizing modern media technology has the positive significance in the development of health qigong: expanding the scope of health qigong development, strengthening the independence and interactivity of health qigong, boosting the cultural prosperity and development and promoting health qigong in the world.

**Key words:** modern media; health qigong; development; value