

语文老师教体育

他是历史学博士后、文学博士,却在丽水学院主教健身气功

怪才 博士 满腹经纶却以武学走天下

阅读提示

在丽水学院,有一位历史学博士后、文学博士,但他却主教授育健身气功,明明满腹经纶,却以武学走天下,他就是人称“怪才”的晁胜杰。他是国家体育总局健身气功的援外教,曾多次代表中国赴联合国、美国、日本、欧洲教授健身气功,传播中华优秀传统文化,还参与编创国家体育总局功法丛书。

从文到武,领悟养生之道

晁胜杰是山东菏泽人,但因为喜欢健身气功和太极拳,在2013年8月来到丽水工作,成为了丽水学院的体育老师。主要教同学们健身气功,没有教中文,所以大家就说我是个“怪才”。晁胜杰说。

那他是如何从文到武的呢?这得从2006年9月,晁胜杰在西南大学攻读硕士说起。当时,他认识了陈氏太极拳的王小弟老师,他师姐唐玲表演的健身气功五禽戏和八段锦,让我看得入了迷。晁胜杰说,原来古书中写的一些功夫竟然真的存在,我就跟唐玲师姐学习健身气功了。

学成后,晁胜杰和学校的一些老师同学组建了一支练功队伍,常在学校的行署楼前、山林水旁练功,凭借着娴熟的动作,引来不少路过的同学驻足观看。

之后,晁胜杰还参加了重庆市的传统武术比赛和健身气功比赛,并获得了不同项目的冠军,也因此被选入重庆队,参加全国健身气功比赛。接着,又代表健身气功国家队参加第三届世界健身气功比赛交流大会,获得了集体健身气功易筋经第一名。

2009年下半年,晁胜杰来到南京师范大学读博士。期间,他每天早晨都会在美丽的随园练功。在他的影响下,一些老师、同学、校内外朋友也都来一起练。

经过求学这几年对健身气功的学习和理解,我真正喜欢上了,也深刻领悟到养生的意义和重要性。晁胜杰说,生命有三个部分,一是身体,二是心灵,三是气息,而养生是综合的,要从这三个方面入手,让身心安于当下,生命的状态



晁胜杰在美国德州男校教五禽戏。

就可以更绽放、更自在。

扎根丽水,推广健身气功

2013年8月,博士毕业后,晁胜杰从南京来到丽水,在丽水学院教育学院担任体育老师,主教健身气功,成为了网上流行语“语文老师教体育”的真实写照。

这是我第一次大范围的教健身气功。令我高兴的是,这门课成为了同学们最喜欢的课,每学期都爆满,还有的同学连续四个学期都选我的课。晁胜杰说,没想到自己的课会如此受欢迎。

在晁胜杰的带动下,丽水学院也组建了健身气功队伍,他每年都会带学生参加全国高校健身气功的比赛。此外,他还同丽水的其他几位老师组建了丽水市健身气功协会,逐渐成为丽水健身气功发展的主要力量,很多单位组织都曾邀请他去教。

2014年,全国健身气功站点联赛半决赛在丽水举行,全国各地的健身气功爱好者云集丽水,探讨交流健身气功。晁胜杰进入到全国健身气功精英培养对象队伍,在两年多的时间,他跟随诸多健身气功界泰斗、儒、道、佛家的传统文化学者、科学家、武术家、知名中医系统而广博地学习,并与精英团队的同学、国内外的健身气功爱好者一同深入而专精地修习,让他有飞跃的感觉。

这次学习,不仅开阔了我的眼界,构建了自己的健身气功理论框架,还让我真正感知到了自己的身体、气息、心神,以及三者的相互关系。晁胜杰说,正因为热爱,他才不断深入研究,希望通过自己的努力让健身气功在丽水开花结果。

在晁胜杰老师和多方的努力下,2017年,中国健身气功协会丽水养生基地正式在遂昌千佛山落户,涵盖丽水全域。丽水学院也依托该基地进行科教研究,进一步推动健身气功科学发展。多年来,该养生基地已成为丽水的一张养生名片,也相继成为了浙江省中小学研学实践基地、机关企事业单位的疗休养基地,健身气功也以此

为依托,名气持续扩大。

走向世界,传播中华文化

多年来,晁胜杰除了扎根丽水,向全国各地推广健身气功外,还参与编订了中国新版健身气功的《八段锦》《十二段锦》《明目功》《太极养生杖》《易筋经》等教材。

与此同时,晁胜杰还将传统的中华文化传到世界各地。他四次出访美国、比利时、法国教授健身气功,三次受到日本、法国当地组织邀请教授健身气功、太极拳、古琴等中国传统文化。在2017年8月到2018年7月,晁胜杰还到美国德州大学访学,在德州大学孔子学院、当地中小学以及文化机构开设健身气功、古琴、书法等中国文化课程,向世界各地的人们传播中华优秀传统文化。

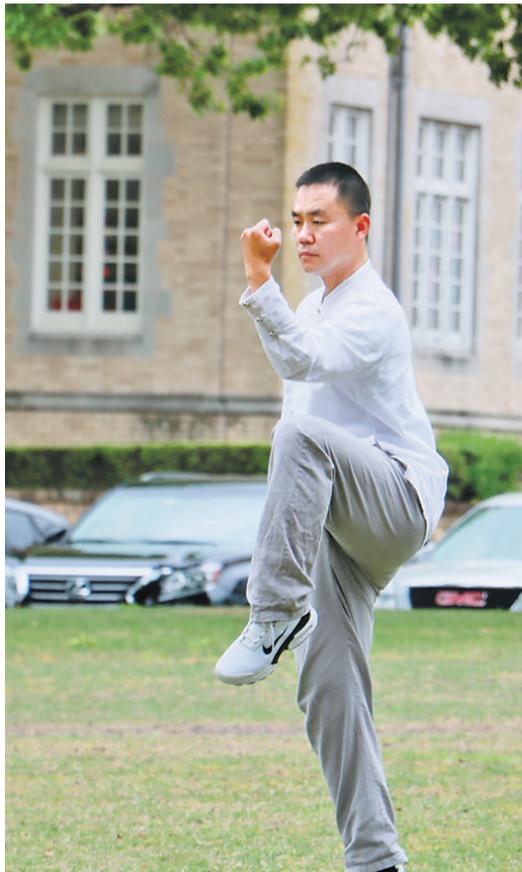
美国的一位教练员对我说了她和她的学生坚持每周一起练功,感受中华文化的博大精深,这对我一个中国人来说是极大的鼓舞。晁胜杰说,健身气功是中国传统文化的一个瑰宝,是活着的化石,其中的每一个动作,都是一代代中国先哲、时贤用自己的生命亲身体悟、验证得来的。

晁胜杰介绍,这些年来,健身气功又结合现代科学研究,专家的挖掘整理,以及全球多国人民的亲身体证,已经成为了很多人生活的必需品。

晁胜杰说:葛洪在《抱朴子》中提到“我命在我,不在天!其目的不是助长人类的骄傲气焰,而是警示天下众生,在天地大化之前,要努力健行,养护好自己的生命,不断提高生命的质量和境界。健身气功正是传统生命文化在当今世界的天行健精神。”

晁胜杰表示,想要学好健身气功,体能、心能、气能都很重要,其次练武之人一定要有广阔的心胸,更要读书明理,培养自己的武德。同时,他也希望有更多的人一起来学习健身气功,修身养性。

记者 吕恺 通讯员 唐蓓芳 林小滢



■新闻 气功是一种中国传统的保健、养生、祛病的方法。以呼吸的调整、身体活动的调整和意识的调整(调息,调身,调心)为手段,以强身健体、防病治病、健身延年、开发潜能为目的的一种身心锻炼方法。主要以极限腹式呼吸为基础的五脏六腑锻炼法,能显著增强心肺功能和消化吸收功能,并且使人平心静气。

气功是一个很好的健身养生的运动方法,大家在练习的时候也要注意方法,在保护好自身安全的前提下才可以运动。

社会主义
核心
价值观

富强

民主

文明

和谐

自由

平等

公正

法治

爱国

敬业

诚信

友善

值班编委
总编辑
吴祥柱
副总编辑
王巷扉
蓝义荣
编委委员
范宁华
李 炬
一版编辑
孙 蕾