

文化强国视域下“中国式瑜伽”的困境与创新路径

杨军红

海口经济学院 海南海口 570100

摘要: 瑜伽最早来源于印度,瑜伽的本质在于全面修养人类的身体与心灵,并且包含了精神层面的练习。瑜伽修炼方法集成了科学、艺术与美学等因素,充分展现出强大的生命活力。目前在文化强国的宗旨目标下,“中国式瑜伽”正在日益得到更大范围的社会群体认可。因此,本文探讨了“中国式瑜伽”在文化强国背景下面临的转型发展挑战,合理给出“中国式瑜伽”的创新发展路径。

关键词: 文化强国;“中国式瑜伽”;现存困境;创新路径

The Dilemma and innovation path of “Chinese Yoga” from the perspective of cultural power

Junhong Yang

Haikou University of Economics, Haikou, Hainan 570100

Abstract: Yoga originated from India. The essence of yoga is to fully cultivate the human body and mind, and includes the spiritual level of practice. The YOGA practice method integrates scientific, artistic and aesthetic factors, and fully shows the powerful vitality of life. At Present, Under the aim of cultural power, “Chinese yoga” is increasingly recognized by a wider range of social groups. Therefore, this paper discusses the transformation and development challenges of “Chinese yoga” in the background of cultural power, and reasonably gives the innovative development path of “Chinese yoga”.

Keywords: Cultural power; “Chinese yoga”; An existing predicament; Innovation path

近些年以来,“中国式瑜伽”的发展进程正在显著加快,瑜伽作为修养身心的重要实践途径已经得到了更大范围的关注。文化强国的基本实施思路就是合理引进多元的域外文化因素,并且将其融入到我国传统的人文历史发展进程中。近些年以来,文化多元与包容的发展趋向日益显著,中国式瑜伽的原有文化内涵也得到了全面的丰富扩充。由此能够判断得出,瑜伽文化在我国的传承发展应当有益于民众身心健康,促进了和谐文化氛围的创建。

一、“中国式瑜伽”的基本特征

1. 动作节奏特征

瑜伽运动之所以目前已经表现为普遍流行的发展趋势特征,其中关键性的影响因素就是瑜伽本身的运动特征。相比于其他种类的运动参与形式而言,瑜伽运动的训练参与人员更加容易入门,同时还能充分感受到瑜伽运动特有的沉静、轻柔与舒缓节奏特征。瑜伽运动健身的实施过程具有较小的运动负荷,不会对于瑜伽练习人

员增加过多的体能训练负担。在节奏舒缓轻柔的音乐伴随下,瑜伽训练的参与人员就会达到心情愉悦以及舒缓放松的良好效果,摆脱了日常学习、工作以及生活中的沉重压力负担。即便是对于具有较差音乐节奏感的人员而言,从事瑜伽体能训练项目的总体难度也是相对较低的,因此决定了瑜伽运动广泛获得了各地群众的青睐。

2. 强身塑性以及舒缓身心压力的功能特征

经常从事瑜伽训练的健身爱好者一般都会具有体态优美均衡的特征,健身爱好者在充分开展瑜伽活动训练的情况下,身体形态就会得到全面的塑造。瑜伽运动项目主要包含了形体控制与拉伸的配套练习动作,因此有助于不良的形体姿态得到及时纠正,同时还能实现人体平衡感与节奏感的增强。瑜伽训练的关键着眼点就在于身体核心部位的力度以及柔韧程度锻炼,那么客观上将促进人体健康素质的改善。由此可见,瑜伽具有塑造美观形体、增强疾病抵抗性、舒缓身心负担压力等重要实践价值。配合舒缓优美音乐的瑜伽训练过程可以带给

人们舒适的心理情感体验,在潜移默化的情况下促进了机体免疫力的提高。人们在沉浸于瑜伽的训练过程时,对于繁杂琐碎的氛围将会暂时脱离,从而进入到了全新的精神愉悦放松境界中。

3.文化包容性与变革性特征

诞生于印度古老国度的瑜伽文化目前经过了长时期的演变传承,瑜伽文化已经具备了全新的生命力。瑜伽文化传入我国,并且融入了当前时期阶段的文化强国发展历程。因此从根本上来讲,瑜伽文化兼具包容性以及变革创新的明显特征。目前很多城市居民由于受到繁重的日常工作以及生活压力影响,进而纷纷寻求瑜伽训练项目给自身带来的精神愉悦以及身体放松感受。大中城市地区的居民普遍喜爱参与瑜伽训练项目,尤其是中年人、儿童家长以及青年上班族等群体。通过实现长期性的瑜伽文化创新,现阶段的瑜伽文化已经表现为良好的包容性,融合了多层面的古典文化以及现代文化理念。

二、“中国式瑜伽”目前面临的困境

首先是思维认识的误区。瑜伽应当被视为促进人类身心达到高度统一和谐的重要运动表现形式,人们在从事瑜伽运动的全过程中应当能够感受到身心愉悦并且放松,通过从事特定的形体运动来实现精神层面的升华。但是在目前的现状下,城乡各地群众通常都会将瑜伽运动视为单纯的形体塑造活动,导致瑜伽运动的参与人员普遍产生错误的思维认识。例如,很多“上班族”参与瑜伽活动的唯一目标就在于“减肥瘦身”,因此并没有深刻体会到瑜伽对于塑造健康体魄以及舒缓身心负担压力的必要性。由于受到错误的思路认识影响,那么就会造成瑜伽运动沦为单纯的工具,无法达到传播优秀传统文化的目标。

其次是表现形式较为单一。从目前的实施状况来看,瑜伽运动的现有表现形式仍然存在匮乏的弊端,根源主要在于瑜伽爱好者普遍习惯进行简单的运动模仿,缺少文化融合以及创新的意思。各种类型的瑜伽爱好者在参与瑜伽培训班的过程中,往往比较注重于模仿正确的瑜伽训练形体动作,因此忽视了瑜伽运动蕴含的内在人文精神。简单引进与模仿的传统实践做法就会导致瑜伽运动的参与者陷入思维误区,违背了瑜伽文化传承与创新的总体实施思路。

第三是缺乏科学的运动训练指导。瑜伽运动的整个开展过程都必须建立在科学指导的前提下,瑜伽运动训练的参与人员如果缺少了科学的外界指导,则会比较容易导致陷入瑜伽运动的操作实施误区,误解了瑜伽的本质含义。在情况严重时,过度从事瑜伽运动以及体能训

练的做法还会明显损伤人体的身心健康,诱发人体骨骼损伤以及其他疾病后果。由此可见,目前针对于瑜伽训练过程务必给予科学的全面指导,倡导广大公众适度参与瑜伽运动,避免出现盲目跟风模仿的现象。

三、文化强国视域下“中国式瑜伽”的创新路径措施

“中国式瑜伽”应当全面纳入到文化强国的当前时期背景下,旨在促进瑜伽的域外古典文化得到必要的创新传承。近些年以来,某些瑜伽运动的参与者以及爱好者由于误解了瑜伽的人文内涵特征,那么就会导致产生错误的瑜伽运动参与方式,甚至还会给人们的身心健康增加侵害影响。因此在文化强国的全新视角下,目前针对于创新中国式瑜伽的开展实施路径应当表现为如下举措:

1.充分满足体育锻炼以及审美层面需求

塑造健康体魄以及缓解身心压力构成了人们参与瑜伽运动的首要目标,那么决定了我国现阶段普遍流行的瑜伽运动形式必须要满足城乡各地群众的体育锻炼以及审美层面需求。城市地区的广大公众面临日益加快的城市生活节奏,城市居民通常都会感觉到非常的疲惫枯燥,因此亟需寻找属于自身的休憩空间场所。对于瑜伽训练项目不能够进行误解,错误认为瑜伽运动的唯一目的就是减肥瘦身或者逃避日常生活压力等。瑜伽爱好者在进入瑜伽馆等公共场所空间时,应当注意维护优雅和谐的环境氛围,严格要求并且约束自身的行为。

瑜伽运动的单调表现形式亟待得到突破,旨在运用更加丰富与多元化的文化活动外在形式来促进活动吸引效应的提升。对于各种类型的瑜伽运动训练参与人群应当给予科学的正确指导,确保对于大学生群体的文化需求动态变化情况需要做到准确加以把握。管理部门人员针对大学生群体应当开展定期性的问卷调研考察,准确理解学生的真实需求。瑜伽运动应当达到有益于群众身心健康的程度,因此决定了组织管理的机构部门人员目前需要切实增强针对各类文化活动的全面监管工作力度。组织管理部门如果察觉到群众自发组织的某些文化活动违背了文化活动宗旨,那么应当对其进行相应的纠正,禁止群众从事有害于身心健康或者威胁社会和谐等不良的群体性活动。文化活动的具体种类应当得到更为丰富的效果,促进各地群众调动自身的实践创新意识,全面激发群众的主观能动性。

2.丰富“中国式瑜伽”的文化内涵

“中国式瑜伽”如果停滞于原有的文化内涵层面,那么传统古老的瑜伽文化就无法获得全新的生命活力。因

此在现阶段的瑜伽文化丰富扩展过程中,关键就是要不断融入全新的瑜伽文化理念,从而保持了瑜伽文化对于广大受众群体的强烈吸引效应。例如近些年以来,很多城市地区的瑜伽文化馆都非常重视整体氛围的营造,通过种植栽培热带植被以及花卉等方式来创造温馨愉悦的瑜伽训练场所环境。瑜伽爱好者应当将和谐、宁静与深邃的人文情感融入于内心,通过经常参与瑜伽活动训练来摒弃浮躁焦虑等负面的心理情绪,更多关注于修炼内在的人文情感。

瑜伽运动的现有保障机制体系应当得到尽快的完善,运用体系化与规范化的重要实践思路来保障群众获得最基本的文化权益。瑜伽运动的管理负责部门对于基础的文化活动场馆设施都要给予全面的更新修缮,合理划分开展组织各类文化活动的机构人员职责。文化活动的配套宣传保障体系机制应当得到合理的整改完善,旨在运用信息化的网络宣传途径来指导群众正确投入到文化活动中,切实维护群众自身的文化活动权益。文化活动的现有管理保障体系重点应当包含人力资源保障、物质基础保障、技术措施保障等。

例如在高校的舞蹈课程教学实践中,作为瑜伽训练教学人员需要保证做到密切沟通联系学生,全面了解目前存在的学生健身活动开展误区。院校管理人员目前还需做好针对各种类型文化活动的监督管理工作,充分依靠于信息化的网络技术平台来实现人文情感交流,增进师生之间的友谊了解。通过创建微信群以及其他的信息化沟通手段来增进院校师生之间的友谊交流。高校管理人员有必要引导大学生运用有益身心健康的方式来参与瑜伽运动,发挥出自身的实践创新智慧。

3. 突显养生与健康的理念

瑜伽同时具有养生以及健康的价值理念,因此决定了瑜伽文化理念必须要得到准确的体会理解。在目前的情况下,很多人将瑜伽训练项目错误理解为摆脱压力以及享受乐趣的形式,并且仅限于享受瑜伽带给自身的快感。同时,受到商业利润驱动影响的瑜伽训练教师人员以及瑜伽室的场所经营管理人员往往没有充分重视营造瑜伽活动的氛围,导致瑜伽活动最根本的养生健康理念长期遭到了忽视。为了促进实现转变,那么目前针对于瑜伽活动训练项目亟待融入全新的内涵,避免瑜伽运动项目受到世俗化的负面因素影响。

瑜伽运动应当摒弃商业色彩,避免运用商业化的功利思维方式来误导瑜伽训练人员。现阶段的城乡各地群

众都已经深刻认识到保持健康体魄的必要性,因为只有良好的身心健康素质才是人们赖以追求其他目标的根本保障。瑜伽体育文化的养生理念应当得到必要的彰显,充分突出“活在当下”的瑜伽体育文化内涵。瑜伽训练者应当认识到,从事瑜伽训练并非为了满足短期性的塑造良好身材或者摆脱世俗困扰等目标,而是为了培养自身的良好道德修养,从而在客观上达到了健身以及养生的双重体育锻炼目标。

4. 中国式瑜伽融入中国舞蹈元素

中国式瑜伽应当融入我国经典的传统舞蹈元素,通过促进舞蹈艺术与瑜伽文化的融合来提升瑜伽吸引力,促进了我国优秀舞蹈传统艺术的传承弘扬。瑜伽作为体育锻炼以及身体形态塑造的重要运动形式应当得到有效的运用,正确理解瑜伽文化的深厚内涵。人们在从事瑜伽运动项目的全过程中,应当发自内心去感受瑜伽文化的独特魅力,从而达到了培养崇高人文道德情感的目标。瑜伽文化的深厚内涵不能够仅仅停留于健身功能以及运动训练技巧,而是要求练习人员透过瑜伽形体运动来深刻感受瑜伽文化的独特魅力,体悟瑜伽文化带给自身的情感层面收获。

四、结束语

瑜伽的人文内涵主要体现在和谐一致,而不仅局限在单一的健美运动形式。“中国式瑜伽”蕴含了丰富厚重的传统文化精神,具备了强身健体、缓解身心压力以及塑造美观形体的多层面功能。未来在瑜伽文化的转型发展发展中,关键就是要突破现阶段的文化融合发展困境,创新中国式瑜伽的养生健康理念。瑜伽文化应当达到包容性与变革性的良好实施程度,对于体育锻炼的参与人员培养崇高的人文道德情感。

参考文献:

- [1]刘仪.瑜伽寻求“中国式发展”[J].商业观察,2019(04):42-43.
- [2]江山.当下我国流行健身项目的体育文化透视——以瑜伽为例[J].南京体育学院学报(社会科学版),2019,29(06):64-68+85.
- [3]刘璇.基于传统文化视角下文化与瑜伽文化的研究[J].福建茶叶,2022,44(1):276-278.
- [4]胡静.关于高校瑜伽教学中问题的思考及对策[J].科技资讯,2020,18(28):160-161,164.
- [5]王兴华.普通高校瑜伽教学中的问题及对策分析[J].当代体育科技,2013,3(33):97,99.