

国内舞韵瑜伽表现形式与疗愈效果的研究综述

徐晓

济南工程职业技术学院, 山东 济南 250000

摘要：何谓舞韵瑜伽？在当下数字化的多元文化背景下，将传统的古典舞身韵与现代的瑜伽运动融合，搭配专业疗愈音乐，既有舞蹈的韵律之美又兼具瑜伽的内敛与核心收摄，此种运动方式备受都市女性尤其中青年女性的热爱。国内基于舞韵瑜伽的研究大多停留在高校层面，作者尝试在此基础上梳理其对受众群体身体、心理、人际关系多方面的疗愈作用，扩大研究范围面向社会20-50岁中青年女性，研究舞韵瑜伽此类新兴运动方式的多维度正向影响。本文面向舞韵瑜伽相关研究开展逐类概述，侧重从表现形式与疗愈效果两个研究方向出发归纳了前沿文献，旨在为本领域后续研究提供借鉴与参考，进一步推动舞韵瑜伽发展与推广。

关键词：舞韵瑜伽；高校层面；表现形式；疗愈；推广

A Review Of The Research On The Expression Forms And Therapeutic Effects Of Dance Yoga In China

Xu Xiao

Jinan Engineering Polytechnic, Jinan, Shandong 250000

Abstract : What is Dance Rhyme Yoga? In the current multicultural context of digitization, the fusion of traditional classical dance movements with modern yoga, accompanied by professional healing music, combines the beauty of dance rhythm with the understated and core essence of yoga. This form of exercise is highly loved by urban women, especially young and middle-aged women. Most of the research on dance yoga in China is still at the university level. The author attempts to explore its therapeutic effects on the physical, psychological, and interpersonal relationships of the target audience, expanding the research scope to include young women aged 20–50 in society, and studying the multidimensional positive effects of dance yoga as an emerging form of exercise. This article provides a category by category overview of research related to dance yoga, focusing on summarizing cutting-edge literature from two research directions: expression forms and healing effects. The aim is to provide reference and guidance for future research in this field, and further promote the development and promotion of dance yoga.

Keywords : dance rhythm yoga; at the university level; form of expression; healing; extension

一、引言

我国经济已由高速增长阶段转向高质量发展阶段，正处在转变发展方式、优化经济结构、转换增长动力的攻关期。在当前经济高质量发展阶段，社会人群的机会、能力和权利得到了极大拓展，然而来自职场、家庭和社会的多重压力也随着加剧。当前，在这样的时代背景下，大部分人特别是女性（处于20-50岁之间的中青年女性通常需要平衡家庭、事业以及自身发展等各个方面）长期处在高压力状态下，由于缺少健康合理的解压方式，导致多数人处于亚健康状态。

近年来，印度传统瑜伽作为一项中等强度、既可修身亦可养心的时尚运动一时间备受追捧。随着瑜伽行业在国内市场的不断发展，为满足不同人群的需求，更多基于瑜伽的衍生形式诸如舒缓瑜伽、空中瑜伽、理疗瑜伽等开始出现，舞韵瑜伽也是其中之一。舞韵瑜伽是瑜伽体式与古典舞身韵的融合，再辅以音乐疗法，练习者在强心健体的同时还可陶冶情操、舒心减压，古典舞元素的揉和更能提升练习者的整体气质，备受都市中青年女性的喜爱。

当前，为了更好地展现舞韵瑜伽美育的表现形式，并与中国特色元素相结合，同时剖析舞韵瑜伽三个关键融合成分（音乐、舞蹈、瑜伽）对练习人群身心健康“舒缓”“健体”“静心”的复合影响作用，学术界涌现出了一系列面向舞韵瑜伽的相关研究。本文针对这些研究进行方向梳理、方法归纳与问题总结，在一定程度上对未来该领域研究发展起到借鉴作用，进而有助于舞韵瑜伽在全民健身运动中推广与普及。



二、研究归纳与概述

(一) 舞韵瑜伽本体表现形式研究

近年来,国内针对舞韵瑜伽相关研究开始涌现。沈阳体育学院的吕易鑫^[1]在《中国体能训练科学大会论文集》上发表的论文《新时代高校舞韵瑜伽美育的表现形式与实践路径研究》细分探索了舞韵瑜伽美育的表现形式,同时在此基础上针对不同层面表现形式从教师自身、美学原理、多媒体、学生自身四个方面出发设计了实践路径;上海师范大学的姚亚男^[2]在《体育风尚》发表的论文《舞韵瑜伽与大自然的关系研究》中以古通今,借鉴古代“天人合一”的相通境界理念,尝试配合音乐将舞韵瑜伽与大自然环境相融合,进一步提升舞韵瑜伽疗愈效果;吉林体育学院的张文静^[3]在《今古文创》发表的论文《瑜伽舞蹈教学融入中国古典舞身韵的探讨》中为增加舞韵瑜伽教学中的中国元素,有机地在舞韵瑜伽中嵌入中国古典舞,强化教学效果与质量的同时弘扬中华民族传统特色文化;赣南师范大学的张佳琳^[4]在《当代体育科技》发表的论文《舞韵瑜伽动作编排方法和音乐选用》中提出了舞韵瑜伽动作编排与音乐选用的遵循原则,并强调要充分借助录像分析现代多媒体手段,旨在为舞韵瑜伽练习者提供参考。

(二) 舞韵瑜伽对受众群体影响研究

西安石油大学的朱鑫^[5]发表的硕士论文《舞韵瑜伽对大学生体质健康影响的研究》中以陕西职业技术学院大学生身体形态、身体机能、身体素质为衡量指标,综合评价舞韵瑜伽对于大学生体质健康的改善作用,结果证明舞韵瑜伽能够较好地调整大学生体重等身体形态,改善大学生心肺功能等身体机能,提升大学生运动耐力等身体素质;伊犁师范学院的安晓红^[6]在《新体育》发表的论文《“健康理念”下高校舞韵瑜伽教学改革创新》中秉持“以学生为中心”的教学理念,重点解决舞韵瑜伽教学中存在的问题,针对性地提出改进措施;无锡太湖学院的朱倩^[7]在《尚舞》发表的论文《高校舞韵瑜伽教学效果影响初探》中尝试在大学体育教学课程中使用舞韵训练方式替代传统瑜伽方式,进而弥补传统教学方式的不足。

东莞理工学院城市学院的常亚婷^[8]在《冰雪体育创新研究》发表的论文《舞韵瑜伽进入高校公体课教学的合理性研究》中结合本校实际情况对舞韵瑜伽课程设计和开展进行探究,从多角度探究该课程的合理性,推进该课程在高校公体课普及优化开展;北京理工大学珠海学院的欧雅怡^[9]在《尚舞》发表的论文《以学生为中心的瑜伽课程改革路径研究》中对新形势下以学生为中心的瑜伽课程改革与创新进行探讨;中州大学的张楠^[10]在《农家参谋》发表的论文《论高校体育教学中舞韵瑜伽课对女大学生的影响》中采取对比试验的方法,选取某高校选修瑜伽课的女生作为实验对象,寻求舞韵瑜伽对女大学生身体成分、身体素质等生理指标以及心理指标的协同影响,结果验证舞韵瑜伽对学生的身体素质以及体形具有明显提升作用,并对抑郁、焦虑等负面心理状态具有一定抑制效果。

重庆文理学院的王铃^[11]在《体育科技文献通报》发表的论文《浅谈舞韵瑜伽在高校瑜伽课程中实施的必要性》中通过问卷调查,了解学生对舞韵瑜伽练习后的感受,并阐述舞韵瑜伽对学生

终身参与体育锻炼的促进作用;山东科技大学的刘辉^[12]在《课程教育研究》发表的论文《高校开设舞韵瑜伽的可行性研究》中通过高校舞韵瑜伽课程的教学,立足理论与实践相结合,展开高校开设舞韵瑜伽的可行性研究;汕头大学的丛丽娟^[13]等在《中国高等医学教育》发表的论文《舞韵瑜伽对医学生身体健康影响的研究》中以汕头大学医学院舞韵瑜伽选修课学生为研究对象,测试分析舞韵瑜伽对医学生身高、体重、肺活量、横劈叉等身体健康的影响,结果证明舞韵瑜伽对学生身体素质上提升有显著效果;齐鲁医药学院的赵蓓蓓^[14]在《体育风尚》发表的论文《舞韵瑜伽对年轻女性的影响分析》中更换了研究对象,在开展舞韵瑜伽动作编排、音乐选择流畅性分析基础上,面向年轻女性群体探究舞韵瑜伽对其身体和心理所带来的积极性。

北京市普仁医院的李惠英^[15]在《中国保健营养》发表的论文《音乐舞韵瑜伽疗法与抑郁症》中研究治愈治疗抑郁症的音乐舞韵瑜伽疗法,其研究表明:舞韵瑜伽通过瑜伽体式和调息、舞蹈的美感、音乐的旋律等多种方式帮助缓解压力。首先,舞韵瑜伽强调呼吸与动作的协调,通过深呼吸和放松的呼吸方式,可以使人体平静下来,减轻紧张和焦虑。深呼吸有助于降低应激激素的水平,从而缓解身体和心理的压力。其次,舞韵瑜伽包含冥想和放松练习,这些练习可以帮助人们将注意力从压力和担忧中转移出来,集中精神,达到内心的平静和放松,冥想有助于减轻心理压力,提高自我意识和情绪管理能力。此外,舞韵瑜伽中的舞蹈元素和瑜伽体式可以帮助释放身体的紧张和僵硬,通过身体的运动和伸展,促进血液循环,放松肌肉,缓解身体疲劳和不适感。身体的放松和舒适感有助于减轻心理压力,提升整体的愉悦感。最后,舞韵瑜伽通常在集体环境中进行,练习者可以相互交流和互动,分享彼此的经验和感受。这种社交互动有助于减轻孤独感和压力,增强归属感和支持感。与他人一起练习瑜伽还可以激发积极情绪和社交支持,进一步缓解压力。

三、研究结果分析

舞韵瑜伽通过呼吸练习、冥想、身体伸展和社交互动等多种方式帮助缓解压力。它不仅能够改善身体健康,还能促进心理健康,提高个体的抗压能力和生活质量。通过以上研究结果证明:舞韵瑜伽作为一种融合了舞蹈和瑜伽元素的新兴健身方式,对练习者身心健康具有以下积极的影响:

(1) 提升身体柔韧性:舞韵瑜伽中的舞蹈动作和瑜伽体式能够帮助提升身体的柔韧性,使肌肉更加灵活,关节更加自如。这对于经常久坐不动或缺乏运动的人群来说,有助于缓解肌肉僵硬和关节不适。

(2) 增强身体素质:舞韵瑜伽的动作组合和节奏变化能够锻炼全身的肌肉,提高身体的耐力和力量。长期坚持练习,能够增强身体素质,提高抵抗力,减少疾病的发生。

(3) 促进心理健康:舞韵瑜伽在练习过程中要求保持平和的心态,通过呼吸和动作的配合来放松心情,缓解压力。这有助于改善练习者的心理健康状况,减轻焦虑、抑郁等负面情绪,提升

生活质量。

(4) 改善体型体态：舞韵瑜伽中的舞蹈元素能够锻炼身体的同时塑造优美的体型，改善不良体态。这对于追求美丽和自信的中青年女性来说，具有很大的吸引力。

(5) 促进社交交流：舞韵瑜伽通常是在集体环境中进行，练习者之间可以进行交流和互动。这有助于增进练习者的社交能力，扩大社交圈子，增强社会适应能力。

四、研究问题总结

目前关于舞韵瑜伽的研究主要存在以下三方面的不足：

(1) 大多停留在高校学生主体研究层面上，由于学生所处环境相对单一且任务集中，研究结论具有一定局限性。相应地，当前缺乏舞韵瑜伽对更复杂生活、工作及社交环境下中青年女性群体身体、心理、人际关系多方面健康水平影响研究；

(2) 大多以理论研究为主，对于舞韵瑜伽给练习者带来积极影响或减压效果的论证缺少数据支持；

(3) 国内目前没有涉及结合新媒体环境进行舞韵瑜伽推广；

(4) 对瑜伽与中国传统文化结合的运动方式保护及传播没有

提出很好的解决对策。

五、结论

本文重点围绕舞韵瑜伽相关研究进行归纳，通过文献梳理发现当前一些研究尝试优化。丰富舞韵瑜伽表现形式，在动作编排与音乐选择上进行探究，旨在提升其运动流程整体性、动作衔接合理性及运动对象针对性；同时部分研究在开展舞韵瑜伽疗愈效果研究后总结其对受众群体身体素质与心理健康具有联合改善作用，能够帮助她们提升身体素质、改善心理健康、塑造优美体型，并促进社交交流。值得注意的是，舞韵瑜伽对练习者心理状态的疗愈效果尤为明显，在李惠英对音乐舞韵瑜伽治疗抑郁症患者的研究中明确表示通过让患者接触不同风格的音乐、瑜伽体式和古典舞美感，使人体生理机能得以不同以往的健康变化包括：

(1) 通过音乐舞韵瑜伽疗法帮助练习者放松心情。

(2) 利用舞韵瑜伽练习帮助练习者更长时间的集中精力，重拾对外界事物的兴趣，专心致志地工作和学习。

(3) 通过音乐舞韵瑜伽疗法，能够使练习者迅速进入深度睡眠状态，改善睡眠状况。

参考文献：

- [1] 目宜鑫. 新时代高校舞韵瑜伽美育的表现形式与实践路径研究 [C] // 中国智慧工程研究会, 中国班迪协会, 广东省体能协会. 第十届中国体能训练科学大会论文集 (上). 沈阳体育学院研究生工作部, 2023: 4. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2023.064186.
- [2] 姚亚男. 舞韵瑜伽与大自然的关系研究 [J]. 体育风尚, 2022, (02): 95-97.
- [3] 张文静. 瑜伽舞蹈教学融入中国古典舞身韵的探讨 [J]. 今古文创, 2021, (06): 83-84. DOI: 10.20024/j.cnki.cn42-1911/i.2021.06.037.
- [4] 张佳琳, 涂运玉. 舞韵瑜伽动作编排方法和音乐选用 [J]. 当代体育科技, 2018, 8(31): 239+241. DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2018.31.239.
- [5] 朱鑫. 舞韵瑜伽对大学生体质健康影响的研究 [D]. 西安石油大学, 2022.
- [6] 安晓红, 王汇军, 袁天琪. “健康理念”下高校舞韵瑜伽教学改革创新 [J]. 新体育, 2022, (10): 68-70.
- [7] 朱倩. 高校舞韵瑜伽教学效果影响初探 [J]. 尚舞, 2021, (13): 126-127.
- [8] 常亚婷. 瑜伽进入高校公体课教学的合理性研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2020, (18): 51-52.
- [9] 欧雅怡. 以学生为中心的瑜伽课程改革路径研究 [J]. 尚舞, 2021, (01): 92-93.
- [10] 张楠. 论高校体育教学中舞韵瑜伽课对女大学生的影响 [J]. 农家参谋, 2017, (22): 156.
- [11] 王铃. 浅谈舞韵瑜伽在高校瑜伽课程中实施的必要性 [J]. 体育科技文献通报, 2015, 23(08): 44.
- [12] 刘辉. 高校开设舞韵瑜伽的可行性研究 [J]. 课程教育研究, 2018, (36): 193-194.
- [13] 丛丽娟, 杨棉华, 皮富华. 舞韵瑜伽对医学生身体健康影响的研究 [J]. 中国高等医学教育, 2016, (02): 54-55.
- [14] 赵蓓蓓. 舞韵瑜伽对年轻女性的影响分析 [J]. 体育风尚, 2019, (09): 12-13.
- [15] 李惠英. 音乐舞韵瑜伽疗法与抑郁症 [J]. 中国保健营养, 2013, 23(07): 1668.