教学教法研究 5 卷 1 期
ISSN:2810-9651

基于多维健康理念安代舞功能的挖掘与发展研究

孟根高老 刘巴图
内蒙古民族大学 内蒙古通辽 028000

摘 要：本研究从多维健康的角度出发，运用文献资料法、实地考察法等研究方法对安代舞的健康功能进行研究。从安代舞的起源、演变、舞蹈特征及其体育文化特征进行整理与分析。安代舞作为科尔沁草原上历史悠久、广为流传的原生态群体舞蹈。探究安代舞功能为人们提供身心健康的方法，科学运用安代舞这一传统艺术形式，能够产生多重积极效应：在生理层面促进参与者体质增强；在心理健康领域发挥预防和辅助治疗作用；在社会功能方面，既有助于维护社会和谐稳定，又能推动全民健身理念的普及与发展。这种集运动、疗愈和社会互动于一体的活动形式，实现了身心健康与社会效益的有机统一。

关键词：多维健康；安代舞；功能；发展

《“健康中国 2030”规划纲要》明确提出要持续推进全民健身计划实施，着力推广科学健身理念与方法，促进健身活动融入日常生活。这一战略部署彰显了全民健身在新时代发展中的重要地位。纲要强调通过系统化、常态化的健身推广策略，使体育锻炼成为大众生活的重要组成部分，从而全面提升国民健康素质，全民健身是关乎民族体质与幸福生活的重要乐章。在这一背景下，舞蹈，作为大众参与“健身运动”的一种身体活动方式，以及“非医疗健康干预”实施的一种健康干预手段，在推进健康中国战略中的作用与价值无疑将愈发凸显，安代舞作为少数民族传统体育项目，对其多维健康功能的深入挖掘与发展的研究探讨，具有重要的现实意义。

1. 多维健康理念的内涵

1948 年世界卫生组织（WHO）在其宪章中首次提出了革命性的健康定义：“健康不仅指没有疾病或虚弱，而是包括生理、心理及社会适应能力的完满状态[1]。”这一具有里程碑意义的定义突破了传统医学模式，首次确立了包含生理健康、心理健康和社会适应能力的三维健康观。

现代健康理念已经突破了传统医学的单一维度认知，发展为包含生理、心理和社会适应能力的多维度体系。完整的健康状态需要同时满足三个核心要素：首先是生理健康，表现为机体功能正常、无疾病伤残；其次是心理健康，要求情绪稳定、认知正常且无精神障碍；最后是社会健康，强调个体能够有效适应社会环境、遵循社会规范并建立良好人际关系[2]。这三个维度相互关联、彼此影响，只有当个体在生理机能、心理状态和社会功能三方面达到动态平衡时，才能实现真正的整体健康。

2. 安代舞功能的演变

随着历史的长河源远流长，时代的浪潮涌入科尔沁草原，蒙古族安代舞的功能也与其他民族舞蹈一样都发生了深刻变化，从充满封建印记的宗教舞蹈逐渐发展为朝气蓬勃、具有现代气息、以表演娱乐、强身健体为目的，自由表达蒙古族人民思想感情和生活的民间舞蹈。

安代舞最初诞生于蒙古族原始萨满教，主要是以驱邪治病为目的，以蒙古原始宗教信仰为基础，具有祈求神灵庇护与降福消灾的思想。当时生产力水平低下，卫生与医疗条件差，人们思想观念也较为落后，生病时往往寄希望于“通灵” 治病，渴望恢复健康。因此，一旦有人患病，家人便会请来萨满实施治疗。而“安代”这个名字，就是萨满进行所谓的“驱魔”时所赋予的[3]。安代舞通过集体参与的形式，构建了一个独特的身心疗愈系统。但是随后在漫长的历史发展过程中，人民生活水平的不断提高，人们的思想也由以往的“迷信性”转变为“科学性”。

在现代，安代舞以独具艺术特色的一面展现在世人眼中，以易学好练的风格能够迅速普及。安代舞的动作特点为以手臂和腰部的摆动为主，动作舒展、流畅、充满力量。安代舞节奏明快，常伴有跳跃和旋转动作，展现草原人民的豪迈与激情。相较于其他民族舞蹈，安代舞的健身功效尤为突

出。其一，安代舞参与门槛低，男女老少皆宜，动作虽然并不复杂，却能让舞者全身都得到活动。其二，安代舞的动作多变，力度也持续变化，这种特性不仅能有效促进神经系统与循环系统的机能，还对提升身体协调能力大有裨益。

3. 基于多维健康理念对安代舞健康功能的探讨

本文以健康的多维理念为基础，综合运用生理学、心理学、医学等多学科理论，并结合研究成果，从生理、心理、社会健康这几个层面，深入探究安代舞的健康功能。

3.1 安代舞对生理健康的促进作用

安代舞是蒙古族历史悠久的传统体育舞蹈，是蒙古族最鲜明的文化标志。安代舞简单易学不需要很高的舞蹈功底，甚至不需要特定的场地及器材，具有极高的健身价值[4]。基于生理学角度看安代舞的动作过程，在完成安代舞的甩巾动作及耸肩、硬肩、柔肩、绕肩、抖肩、甩肩等特色动作时，不仅可以使肩颈部的肌肉群能够积极参与锻炼，还可以带动全身肌肉参与运动。在骨骼肌工作时，运动、呼吸、循环、感觉神经等组织和器官系统都会参与其中，就连分子层面也会发生相应的生物化学反应，以此来适应和支撑骨骼肌的工作[5]。长此以往，身体必然会产生相应变化来适应，这些因“生物适应”而出现的改变，具体表现为身体形态优化，各部分生理机能也得到提升。

20 世纪初，舞蹈高等教育刚刚起步，玛格丽特·道布勒把舞蹈课程归入体育课程，这一举动体现出身体、舞蹈、体育之间紧密的联系，也展现了她将舞蹈教育立足于身体开发和健康追求的理念[6]。随着中国人口老龄化的加速，老年人的健康问题正成为国家发展的一大挑战。世界卫生组织 2024 年发布的《中国老龄化与健康国家评估报告》指出，未来 25 年，中国 60 岁及以上老年人口比重将翻倍增长，预计到 2040 年，这一群体将占到总人口的 28%。随着年龄增长，中老年人的神经反应、平衡协调能力和身体整体机能逐渐下降，身体反应控制能力减弱，容易发生跌倒等意外损伤。在安代舞活动中，通过手臂摆动、腰部扭转和腿部跳跃等动作，不仅提升肌肉力量、柔韧性和心肺耐力，而且在不断变化，不断刺激本体感觉及神经调节与控制的发生，从而增强神经系统对身体运动的协调与控制，促进身体协调反应与平衡能力的提高。中高强度的参加安代舞活动可促进血液循环，调节新陈代谢，有效预防慢性病（如高血压、糖尿病）的潜在作用。适当参加舞蹈能够使老年人有效提高平衡能力和改善步态模式[7]。安代舞的动作与力度始终处于变化中，对神经系统与循环系统有着显著的促进作用，能增强人的平衡能力，降低跌倒风险，有效延缓身体机能的衰退。

3.2 安代舞对心理健康的促进作用

舞蹈，作为一种古老而普遍的艺术形式，不仅仅是一种身体的运动，它更是一种情感的表达和心灵的沟通方式。在心理健康领域，舞蹈展现出了其独特的魅力和深远的影响。安代舞作为以人体外部动作来表现人体内部精神情感，是一种结合身体与心理为一体的“身心合一”的经验活动。跳安代舞时，舞者随着音乐旋律舞动，让思想情感与身体动作自然交融，视觉、听觉、身体感官等多方面感觉在这个过程中不断变化，进而催生内在的身体感觉体验。人们借由舞蹈实现自我调节，达成身心统一[5]。安代舞是一种创造性的活动，通过不断练习和表演，人们可以逐渐掌握新的舞蹈技巧，从而增强自我成就感。

安代疗法是一种融合了心理干预、艺术表达和言语治疗的综合康复方法[8]。这种独特的治疗方式通过音乐节奏、肢体动作和语言交流的有机结合，帮助参与者实现身心调节。在安代疗法中写道：通过跳安代舞有助于预防或治疗心理疾病。一些关于安代研究者将安代分为 20 世纪 50 年代前为传统安代，20 世纪 50 年代后为新安代。传统安代以治疗疾病为主，而新安代为台上艺术为主，以安代舞的形式展现并流传在人们的日常生活中。安代音乐和安代舞具有独特的艺术特点。安代舞开始直到结束，都有安代音乐的伴奏，不同时间节点上呈现的旋律以及动作的快慢、舒展程度会对不同时期的心理健康产生积极影响。缓慢的动作和优美的旋律使得人们内心平静、释放内心的压力、减轻心理负担。安代疗法作为传统的蒙医疗法，虽然有宗教色彩，封建迷信的传统，但是在当时的封建社会中，通过跳安代舞来帮助人们驱除疾病的用途是不可忽视的。

3.3 安代舞对社会健康的促进作用

3.3.1 促进社区凝聚

安代舞作为蒙古族传统舞蹈的重要形式，不仅是民族文化传承的载体，更是在社区凝聚力构建中发挥着独特而深远的作用。在舞蹈过程中，人们通过协调的音乐节奏、队形变换以及动作配合，实现非言语的沟通与交流。舞蹈中参与者围成圆圈，手牵手或手持绸巾共同起舞的动作设计，通过“肢体同步性”强化了“民族共同体”意识。这种“环形队列”

象征着平等与团结，消解个体差异，使参与者在律动中感受到与集体的深层联结。例如内蒙古库伦旗的安代舞活动中，牧民跨越年龄、职业界限共同起舞，形成临时的“文化共同体”，使人们从内心深处感受到归属感。安代舞的情感疗愈功能是非常重要的。

有学者调查内蒙古呼伦贝尔地区老年人群体孤独感现状，并以安代舞团体心理辅导对老年人孤独感的进行干预研究[9]。性别上的差异、民族的差异、不同的职业、不同的儿女数量、不同的婚姻状态等因素导致老年人群体的孤独感高。面对以上问题，学者将用以安代舞团体心理辅导方式进行干预。研究结果表明：从孤独感量表数据来看孤独感明显降低，老年志愿者们也一致认为此次安代舞舞动治疗是有效的，为他们的生活增添了乐趣。安代舞团体心理辅导将传统的安代舞技术与舞动治疗相结合，通过有效且有针对性的干预，运用传统安代本身所具有的疾病治疗作用，通过暗示的方式，让大家感觉到自己身体逐渐变好，感受自己潜在的能量。同时在整个干预中，运用安代舞蹈本身具有的“顿足”、“摔巾”和“舞臂”等动作，让老人们宣泄、释放自己的压力，增强内心的力量感，活跃思维，增强信心。证明其“非语言的情感联结机制”能有效缓解现代社会的人际疏离，促进社区凝聚，对社区健康有着很重要的作用。

3.3.2 文化传承纽带

安代文化是科尔沁文化的典型代表之一，是中华民族优秀传统文化的重要构成，也是国家首批非物质文化遗产，被誉为蒙古族集体舞蹈的“活化石”[10]。安代文化植根在科尔沁草原上，历经几百年早已褪去了它封建迷信的色彩，现在它所呈现给我们的是积极乐观的生活态度，是以中国传统文化和民族文化为根基的文化生态和文化自信。安代文化从其初始表现形态看，内含艺术、宗教、心理、医学等多元文化现象安代文化与库伦旗内其它民族传统文化资源兼容并存，相互促进，共同发展，其生存发展与所处的人文自然环境密切相关，相辅相承。也就是说所谓的安代文化是指以安代舞蹈为核心形成的，是库伦当地群众进行生产生活的人文与自然相结合的精神财富与物质财富的总和。

在“全民健身”视域下，不仅为安代舞实现全民化传承和繁荣发展提供了新的可能，而且促使安代舞内涵的文化价值在提升中华民族“文化自信”和弘扬中华民族传统文化价值中发挥重要作用。在中华民族传统体育的形成与发展历程中，安代舞占据着举足轻重的地位，对生活在这片土地上的人们产生了深远影响。科尔沁草原的田野调查表明，83%的受访者将安代舞狂欢视为“社区年度最重要时刻”，这种周期性重复的文化实践，如同社会黏合剂般持续加固着社区的情感根基。这种动态的文化实践，既守护着族群的文化基因，又为现代社区的有机团结提供了具身化的实现路径。在全球化背景下，安代舞的凝聚力价值不仅关乎特定族群的文化存续，更为多元社会的共同体建设提供了珍贵的本土经验参照。

参考文献：

[1] 唐钧 . 大健康与大健康产业的概念、现状和前瞻——基于健康社会学的理论分析 [J]. 山东社会科学，2020（09）：27–29.

[2] 朱诗琪 . 后疫情时代基于多维健康理念舞蹈功能的挖掘与发展策略研究 [D]. 天津体育学院 ,2022.

[3] 包迎春 . 浅论蒙古族安代舞的功能与发展 [J]. 科技资讯，2017

[4] 吴洋 . 安代舞健身效果的实证研究 [D]. 内蒙古民族大学 ,2023.

[5] 温柔 .”健康中国”视角下舞蹈功能的挖掘与实现 [J]. 北京舞蹈学院学报，2019（09）：33–39.

[6] 黄昕．道布勒研究———论美国舞蹈高等教育之发生 [D]. 北京 : 中国艺术研究院 ,2005.

[7] 雷婷，周姝凡，江美玲，杜熙茹．体育舞蹈联合 VR 视觉刺激对老年人平衡能力的干预效果研究 [J]. 福建体育科技，2022,41(05):52–56.

[8] 包银龙 . 蒙医安代疗法的文献研究 [D]. 内蒙古民族大学 ,2010.

[9] 振荣 . 内蒙古地区安代舞团体心理辅导对老年人孤独感的干预研究 [D]. 江西中医药大学 ,2021.

[10] 巴・苏和 , 特日乐 . 民族艺术的活化石 , 地域文化的奇葩——国家首批非物质文化遗产蒙古族安代文化研究综述 [J]. 西北民族大学学报 (哲学社会科学版),2012,(04):99–110.

作者简介：孟根高老（2000—），男，蒙古族，内蒙古兴安盟科尔沁右翼前旗乌兰毛都苏木，在读硕士，研究方向为体育教育训练理论与方法。