



大華府養生武舞學社
Martial Arts Health Dance Society of Greater Washington

大華府養生武舞學社 宣告成立

【華府新聞日報訊】2019年5月5日是一個非常不尋常的日子，因為大華府養生武舞學社 (Martial Arts Health Dance Society of Greater Washington) 宣告成立了! ("5/5" 象徵著 "武舞")

大華府養生武舞學社的建立，開創了一個全新的方向。養生武舞顧名思義就是養生，舞蹈和武術的結合。養生武舞以中華傳統武術和中國古典武舞為基礎，再運用中國幾千年的中醫和經絡基本原理融于武舞中。它用清靜祥和的原創心靈音樂與具有治療作用的動式完美結合，融會中國傳統文化理法之精華，可以提高身心素質，從而提升習練者的生活品質和生命品質。它簡單易學，老少皆宜，其動作舒緩圓活，剛柔並濟，具有中國武術功夫的效果。長期習練，可以通經活絡，強健筋骨。伴舞而樂，舞樂相融，既能鍛煉身體增加體能，亦可陶冶情操。

隨著社會的發展和進步，在快節奏的生活中我們不光要學習許多知識，更需要一個健康的體。我們提倡健康的生活態度，使我們的生活變得更加和諧美好。

養生武舞就是一種既健身又能養心的獨特運動。我們堅信快樂生活的秘訣源自于健康，我們渴望將健康和快樂完美結合，所以大華府養生武舞學社的成立將惠及在大華府周圍的朋友，為我們帶來別具一格的體驗。

「古月派養生武舞系列運動」的創始人、胡改雁和武濤兩位武林大師、均出生于武術世家，自幼跟隨名師習武練武，內外雙修，頗有成就；兩位國際武學導師，多年前曾發下宏誓大願：繼承中華優秀傳統，弘揚祖國優秀武學文化，傳播中華傳統美德和祖國優秀的養生文化，把健康、

幸福、快樂，帶給社會大眾！

他們在儒、釋、道、醫、武等各學派的眾多高賢大德的開示以及各位恩師的指導下，在鑽研繼承傳統武術的基礎上，挖掘整理，大膽創新，突破舊模式，融入新觀念：以中華傳統道德思想為文化內涵，以「練舞即練心，練拳如做人」為創編理念，以中華傳統武術及中國古典舞為動作基礎，以意境高雅的原創民族音樂為韻律，按照中醫經絡學的原理進行導引而達到養生保健的運動目的，而創編出一種既傳統又時尚，風格獨特的武術舞蹈——「古月派·養生武舞」。

大華府養生武舞學社的創始人王碧芬老師是華府地區唯一的一個有養生武舞教學證書的老師。二十多年前她在恩師李順招的啟蒙及影響下，開始接觸元極舞及養生武舞，並隨同李老師在2011年引見了胡改雁和武濤兩位大師。之後多次赴中國跟兩位老師學習養生武舞。且在2018年榮獲教師資格證書。為了推廣養生武舞，王老師屢次不辭辛勞自掏腰包利用假期到中國大陸拜師學習。然後她利用工作之餘，抽出自己寶貴的休息時間來教導我們。她的認真態度和敬業精神值得我們學習。她精益求精的教學精神讓我們受益匪淺。王老師創社的目標不僅僅是為了推廣養生武舞，帶給大家健康快樂，也希望能建立一個和諧的大家庭，大家共同學習切磋，互相激勵扶持，彼此關懷相愛！

大華府養生武舞學社的領導班子由十位熱心公益的朋友組成：

創社社長：王碧芬；副社長：白淑華；總編輯：譚文海；財務：李麗麗；技術：呂正萱；關懷：陳麗華；文書：賴陸迪；康樂：余瓊芳；中文教學主助教：葉鳳玲；英文教學主助

教：林美香

真可謂是一個「十全十美」的主幹團隊！

自從5月成立以來，大華府養生武舞學社已經被邀請到各處表演。6/15在維州「台灣之夜」演出，7/4在華盛頓特區美國國慶日賓州大道遊行，8/10在DC凱尼爾沃思公園和水生植物園演出。9/15在蒙郡政府舉辦的銀泉市市民大樓的「未來世界」活動中演出。每次演出都得到觀眾熱烈的掌聲與讚賞！

大華府養生武舞學社目前在各地都有開班。總部設立於馬利蘭波城社區中心 (Potomac Community Center)。上課時間為週六和週日下午2:30至5:00。另在洛城及蓋城幾個活動中心以及教會都有課。有興趣者請與聯絡人查詢詳情。

大華府養生武舞學社將本著健康、快樂、和諧的宗旨。為不同年齡不同膚色的人開放，無論你是少兒，成人或老年人，都可以加入我們的團隊。養生武舞讓我們走到一起為了同一個使命：讓人們生活得更快樂更健康。

朋友，到我們養生武舞團隊來共舞吧！

特別通知：10月6日星期天下午二點到六點，波城社區中心 (地址：11315 Falls Rd, Potomac, MD 20854) 將舉辦30週年的慶祝活動。我們會在交誼廳2:45-3:30對外開放介紹示範養生武舞。免費進場！歡迎大家踴躍參加！

聯繫電話：
王碧芬老師：301-299-9580
白淑華班長：301-379-2229
(文：李麗麗 編輯：白淑華)



古月派養生武舞系列運動「的創始人、胡改雁和武濤兩位武林大師



2011年王碧芬老師(左一)由李順招恩師(右一)引見胡改雁和武濤兩位大師



2018年王碧芬老師榮獲養生武舞教師資格證書



波城社區中心上課合影



大華府養生武舞學社主幹團隊 (由左)呂正萱,林美香,余瓊芳,賴陸迪,王碧芬老師,葉鳳玲,陳麗華,李麗麗,白淑華,譚文海



郊遊活動合影



新社成立學員合影



扇舞合影



維州台灣之夜表演



華盛頓特區美國國慶日遊行



DC凱尼爾沃思公園和水生植物園演出



蒙郡政府舉辦的銀泉市市民大樓的「未來世界」活動中演出