



大华府养生武舞学社
Martial Arts Health Dance Society of Greater Washington

大华府养生武舞学社 宣告成立

【华府新闻日报讯】2019年5月5日是一个非常不寻常的日子，因为大华府养生武舞学社 (Martial Arts Health Dance Society of Greater Washington) 宣告成立了! ("5/5" 象征著“武舞”)

大华府养生武舞学社的建立，开创了一个全新的方向。养生武舞顾名思义就是养生，舞蹈和武术的结合。养生武舞以中华传统武术和中国古典武舞为基础，再运用中国几千年的中医和经络基本原理融于武舞中。它用清静祥和的原创心灵音乐与具有治疗作用的动式完美结合，融会中国传统文化理法之精华，可以提高身心素质，从而提升习练者的生活品质和生命品质。它简单易学，老少皆宜，其动作舒缓圆活，刚柔并济，具有中国武术功夫的效果。长期习练，可以通经活络，强健筋骨。伴舞而乐，舞乐相融，既能锻炼身体增加体能，亦可陶冶情操。

随著社会的发展和进步，在快节奏的生活中我们不光要学习许多知识，更需要一个健康的身体。我们提倡健康的生活态度，使我们的生活变得更加和谐美好。

养生武舞就是一种既健身又能养心的独特运动。我们坚信快乐生活的秘诀源自于健康，我们渴望将健康和快乐完美结合，所以大华府养生武舞学社的成立将惠及在大华府周围的朋友，为我们带来别具一格的体验。

「古月派养生武舞系列运动」的创始人、胡改雁和武涛两位武林大师、均出生于武术世家，自幼跟随名师习文练武，内外双修，颇有成就；两位国际武学导师，多年前曾发下宏誓大愿：继承中华优秀传统，弘扬祖国优秀武学文化，传播中华传统美德和祖国优秀的养生文化，把健康、

幸福、快乐，带给社会大众!

他们在儒、释、道、医、武等各学派的众多高贤大德的开示以及各位恩师的指导下，在钻研继承传统武术的基础上，挖掘整理，大胆创新，突破旧模式，融入新观念：以中华传统道德思想为文化内涵，以「练舞即炼心，练拳如做人」为创编理念，以中华传统武术及中国古典舞为动作基础，以意境高雅的原创民族音乐为韵律，按照中医经络学的原理进行导引而达到养生保健的运动目的，而创编出一种既传统又时尚，风格独特的武术舞蹈——「古月派·养生武舞」。

大华府养生武舞学社的创始人王碧芬老师是华府地区唯一的一个有养生武舞教学证书的老师。二十多年前她在恩师李顺招的启蒙及影响下，开始接触太极舞及养生武舞，并随同李老师在2011年引见了胡改雁和武涛两位大师。之后多次赴中国跟两位老师学习养生武舞。且在2018年荣获教师资格证书。为了推广养生武舞，王老师屡次不辞辛苦自掏腰包利用假期到中国大陆拜师学习。然后她利用工作之余，抽出自己宝贵的休息时间教导我们。她的认真态度和敬业精神值得我们学习。她精益求精的教学精神让我们受益匪浅。王老师创社的目标不仅仅是为了推广养生武舞，给大家带来健康快乐，也希望能建立一个和谐的大家庭，大家共同学习切磋，互相激励扶持，彼此关怀相爱!

大华府养生武舞学社的领导班子由十位热心公益的朋友组成：

创社社长：王碧芬；副社长：白淑华；总编辑：谭文海；财务：李丽丽；技术：吕正萱；关怀：陈丽华；文书：赖陆迪；康乐：余琼芳；中文教学主助教：叶凤玲；英文教学主助教：林美香

真可谓是一个「十全十美」的主干团队!

自从5月成立以来，大华府养生武舞学社已经被邀请到各处表演。6/15在维州“台湾之夜”演出，7/4在华盛顿特区美国国庆日宾州大道游行，8/10在DC凯尼尔沃思公园和水生植物园演出。9/15在蒙郡政府举办的银泉市市民大楼的“未来世界”活动中演出。每次演出都引来观众热烈的掌声与赞赏!

大华府养生武舞学社目前在各地都有开班。总部设立在马里兰州波城社区中心 (Potomac Community Center)。上课时间为周六和周日下午2:30至5:00。另在洛城及盖城几个活动中心以及教会都有课。有兴趣者请与联络人咨询详情。

大华府养生武舞学社将本著健康，快乐，和谐的宗旨。为不同年龄不同肤色的人开放，无论你是少儿，成人或老年人，都可以加入我们的团队。养生武舞让我们走到一起为了同一个使命：让人们生活得更快乐更健康。

朋友，到我们养生武舞团队来共舞吧!

特别通知：10月6日星期天下午二点到六点，波城社区中心 (地址：11315 Falls Rd, Potomac, MD 20854) 将举办30周年的庆祝活动。我们会在交友厅2:45-3:30对外开放介绍示范养生武舞。免费进场！欢迎大家踊跃参加!

联系电话：
王碧芬老师：301-299-9580
白淑华班长：301-379-2229
(文：李丽丽 编辑：白淑华)



「古月派养生武舞系列运动」的创始人、胡改雁和武涛两位武林大师



2011年王碧芬老师(左一)由李顺招恩师(右一)引见胡改雁和武涛两位大师



2018年王碧芬老师荣获养生武舞教师资格证书



波城社区中心上课合影



大华府养生武舞学社主干团队 (由左) 吕正萱, 林美香, 余琼芳, 赖陆迪, 王碧芬老师, 叶凤玲, 陈丽华, 李丽丽, 白淑华, 谭文海



郊游活动合影



新社成立学员合影



扇舞合影



维州台湾之夜表演



华盛顿特区美国国庆日游行



DC凯尼尔沃思公园和水生植物园演出



蒙郡政府举办的银泉市市民大楼的“未来世界”活动中演出