

Awakening Hammer-Ritual of Qi

A culturally-inspired wellness game prototype for rethinking sedentary breaks through play, breath, and movement.
Een cultureel geïnspireerd welzijnsspelprototype om zittende pauzes te heroverwegen via spel, ademhaling en beweging.

Hosted by: clockcloud-lab x Tengjia Zuo research group

Project Information (EN)

Reimagining Vitality Promotions through Cultural Wellness Games

Sedentary work habits pose a growing health risk, yet conventional gyms often don’t suit daily office routines. “Awakening Hammer” offers a playful alternative—an interactive wellness game inspired by traditional Chinese practices like Pai Ba Xu and the use of therapeutic hammers. By combining rhythm cues, breath guidance, and light tapping movements, the game supports light physical activation during short breaks. Rather than prescribing fixed routines, it encourages embodied experimentation and reflection. This prototype rethinks how design can support micro-NEATs (Non-Exercise Activity Thermogenesis) in modern contexts—blending culture, technology, and self-care into a personalized wellness ritual.

Projectinformatie (NL)

Vitaliteitsbevordering heruitvinden via culturele welzijnsspellen

Zittend werk vormt een groeiend gezondheidsrisico, terwijl conventionele sportscholen vaak niet aansluiten bij het dagelijkse kantoorleven. Awakening Hammer biedt een speels alternatief—een interactief welzijnsspel geïnspireerd op traditionele Chinese praktijken zoals Pai Ba Xu en het gebruik van therapeutische hamers. Door ritmische signalen, ademhalingsbegeleiding en lichte klopbewegingen te combineren, ondersteunt het spel lichte fysieke activatie tijdens korte pauzes. In plaats van vaste routines voor te schrijven, moedigt het belichaamde experimenten en reflectie aan. Deze prototype heroverweegt hoe design micro-NEATs (Non-Exercise Activity Thermogenesis) kan ondersteunen in moderne contexten—waarbij cultuur, technologie en zelfzorg samenkomen in een gepersonaliseerd welzijnsritueel.

Image List

Filename	Caption	Credit
a_1756598796.jpg		
b_1756598806.jpg		
wechatimg1141_1756630822.jpg		

The images above are included in the ZIP under /images.