

气功简介

气功概略

气功源远流长。据考古发现，在中国青海出土的马家窑文化时期（约5000年前）彩陶罐上就有习练气功的彩绘人像。汉代（公元前206年—公元220年）《尚书》里已有气功的文字记载。中国湖南长沙马王堆出土的西汉（公元前206年—公元25年）文物中，也有多处关于气功的描述。千百年来，气功以其简单易学、动作舒缓、内涵丰富、健身效果明显等特点，一直深受人民群众特别是中老年群众的喜爱，在帮助人们祛病健身、延年益寿等方面发挥了积极作用。

气功は悠久なる歴史を有している。考古学の発見によると、中国青海省で出土された馬家窑文化時代（約5000年前）の彩陶缶の上に既に気功練習の彩色上絵の人形があったということになっている。漢の時代（西暦紀元前206年—西暦220年）の「尚書」の中に既に気功の文字記録があったのである。中国湖南省長沙市馬王堆で出土した前漢（西暦紀元前206年—西暦25年）の文化財にも気功に関連した表現が何ヶ所も見られている。千数百年来、気功はそのシンプルかつ、動作が緩やかであることから、動作を模倣することによる習得が容易で健身効果が顕著であるなどの特長から、ずっと大衆特に中高年層に愛され続けてきており、人々に病気の予防と健康保持への手助けや、さらに寿命を延ばす面において積極的な役割を果たした。



国际健身气功联合会

http://www.ihqf-healthqigong.org
秘书处电话：0086-10-67052078/67051231
秘书处传真：0086-10-67052078
秘书处邮箱：intelhqf@126.com

国际健身气功联合会

http://www.ihqf-healthqigong.org
事務局電話：0086-1067052078/67051231
事務局ファックス：0086-10-67052078
事務局メール：intelhqf@126.com



中国健身气功协会

http://jsqg.sport.org.cn
对外交流委员会电话：0086-10-67052078/67051231
对外交流委员会传真：0086-10-67052078
对外交流委员会邮箱：intelhqf@126.com
地址：中国北京市东城区天坛东里中区甲14号
邮编：100061

中国健身气功协会

http://jsqg.sport.org.cn
对外交流委员会电话：0086-10-67052078/67051231
对外交流委员会ファックス：0086-10-67052078
对外交流委员会メール：intelhqf@126.com
住所：中国北京市東城区天壇東里中区甲14号
郵便番号：100061



http://www.qigong-culture.jp/index.html

全日本健身氣功國際連盟
NPO 法人氣功文化センター
Email: npo.q.c.c@outlook.jp
Tel/Fax: 03-3886--2988



中国健身氣功協會
國際健身氣功聯合會

健身氣功·馬王堆誘導術
健身氣功
馬王堆導引術

健身气功·马王堆导引术

健身氣功・馬王堆誘導術

马王堆导引术是现代入依据湖南长沙出土的西汉帛画《导引图》所创的健身方法。

馬王堆導引術は現代の人が湖南省長沙市で出土した前漢時代の絹の絵画「導引図」によって編集した健康法である。

健身气功·马王堆导引术注重循经导引、形意相随，强调肢体动作的开合提落、旋转屈伸、伸筋拔骨，在疏通经络、调和气血、平秘阴阳过程中达到健身养心的效果。

健身氣功・馬王堆導引術は経絡を踏まえて導引し、動きに意念を伴うことを重んじ、身体の動作における開閉や上げ下げと、屈曲回転及び四肢を引き伸ばすことを強調している。また経絡を疎通させ、気を補い、血液を増やして、体内の陰陽バランスを調節させる過程の中で健康や精神修養の効果を上げることになる。

健身气功·马王堆导引术以其动作柔和缓慢，舒展大方，松紧交替，善于变化，适应于不同人群习练。长期习练可改善心境状态和即刻情绪状态，对身体形态、身体机能和身体素质，特别是改善肥胖程度、心血管系统、平衡能力、灵敏和柔韧素质等作用明显。

健身氣功・馬王堆導引術はその動作が柔らかで緩やかであり、伸びやかで悠々としている。さらに緩みと強さを取り合わせ、変化に富んでいることなどから、様々な人々の練習に適している。長期的に練習続けることで、精神状態と即刻の感情状態を改善させることができ、体形、身体機能や身体条件、特に肥満度、心血管系、バランス能力、機敏性と柔軟性の素質などの改善に明らかな効果が見られるのである。

