

# 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。

気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

### 國際健身氣功連合會

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

### 中国健身氣功協會

http://jsqg.sport.org.cn

对外交流委員會電話：0086-10-67052078/67051231

对外交流委員會ファックス：0086-10-67052078

对外交流委員會メール：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

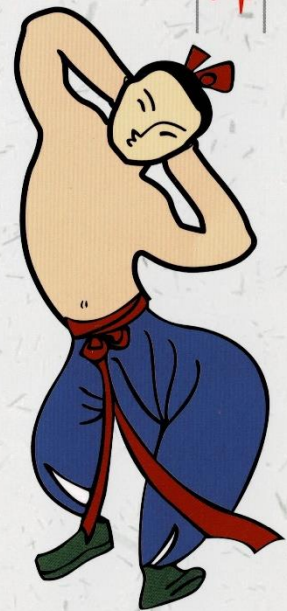


http://www.qigong-culture.jp/index.html

Email: npo.q.c.c@outlook.jp

Tel/Fax 03-3886-2988

健身氣功・大舞  
健身氣功  
大舞



中国健身氣功協會  
國際健身氣功聯合會

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

## 健身气功·大舞

### 健身氣功·大舞

大舞源于唐尧时期（约4000年前），是一种以舞宣导、通利关节的健身方法。

大舞は、唐堯時代（約4000年前）から始まり、舞うような動作により人々に広く伝えられた関節を疎通させる健康法である。

健身气功·大舞以史料记载为依据，应用升、降、开、合的肢体动作，配合呼吸、意念，调理脏腑，疏通气血，培补元气，进而达到养生康复的目的。

健身氣功·大舞は史料記載に基づいて、上昇、下降、開、閉の体の動きを応用し、それに呼吸と意念を合わせ、臓腑の保養を行ない、気血を疎通させ、活力を復元させることでさらに健康とリハビリテーションの目的に達することになる。

健身气功·大舞以神领舞、以舞练形，古朴大方、外动内舞，身韵圆和、意气相随，适应于不同人群的健身锻炼。长期习练能提高上肢力量、柔韧性、平衡能力及心血管系统的机能水平，对愤怒性、激动性、抑郁性、无活力性等负性心境有改善效果，并可降低正性心境中的思量性和焦虑水平，提升幸福感。

健身氣功·大舞は意念により円やかなリズムの動作で形を練り、古風で飾り気がなく伸びやかで悠々としている。心が舞うような動作で、意識と呼吸を伴っており、様々な人々の健身法に適している。長期的な練習は上肢の力や柔軟性、バランス能力と心血管系の機能レベルを向上させることができ、激動性、興奮性、うつ性及び無活力性などのネガティブな気分の改善効果が見られ、また積極的な気分となり、精神の不安定を解消する効果により幸福感を引き上げられるのである。

