

气功:中国传统文化发展的产物

气功有悠久的历史,起源于远古的中华大地,与中国古代诸多学术流派有密切联系。儒家以之修身养性,道家、佛家以之追求超越,医家以之治病健身。故气功是中华传统文化的重要组成部分,也是其中的精华内容之一。

气功:中国の伝統的な文化の発展の産物

気功は悠久なる歴史を有しており、大昔の中華大地から生まれ、古代中国の多くの伝統的分野と密接な関係を保っていたのである。儒教はそれを以って精神修養し、道教、仏教はそれを以って超越を追い求め、医家はそれを以って、病気を治療し健康を保持するのである。故に気功は中国の伝統的な文化の重要な構成部分であり、またその中の最高の分野の一部でもある。

身、息、心一体的锻炼

气功是调身、调息、调心融为一体的心身锻炼方法。其中调身指调节身体的姿势、动作;调息指调节呼吸的形式、气息;调心指调节心理活动。此三调融为一体,便形成气功特有的心身境界,简称“三调合一”。

動作、呼吸、心理が一体となった練習

気功は動作調整、呼吸調整と心理調整が一体となった心身の練習方法である。動作調整とは体の姿勢と動きを調節し、呼吸調整とは呼吸の形式と息を調節し、心理調整とは心理活動を調整することである。この三つの調整はひとつになって初めて気功特有な心身の境地に達することになり、「三つの調整がひとつに統合される」と略称される。

功法不同,境界一致

气功功法繁多,数以千计。气功功法均由调身、调息、调心的操作内容构成,各种功法的区别在于此三调的内容、搭配不同,但三调缺一不可,三调合一的心身境界也不可或缺。

練習方法は異なるものの、境地が同じである

気功の練習方法は非常に多く、数千の種類に及ぶ。気功の練習方法はいずれも動作調整、呼吸調整と心理調整の三位一体で構成され、各種の気功の練習方法の区別はこの三つの調整の内容、取り組みが微妙に異なっているが、三つの調整とも必要不可欠で、三つの調整がひとつに統合されるという心身の境地も欠かせない点である。



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

国際健身気功連合会

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

中国健身気功協会

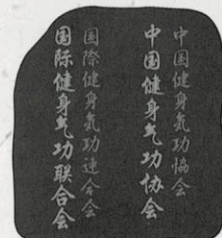
http://jsqg.sport.org.cn
对外交流委员会電話: 0086-10-67052078/67051231
对外交流委员会ファックス: 0086-10-67052078
对外交流委员会メール: intelhqf@126.com
住所: 中国北京市東城区天壇東里中区甲14号
郵便番号: 100061



http://www.qigong-culture.jp/index.html
Email: npo.q.c.c@outlook.jp
Tel/Fax 03-3886-2988

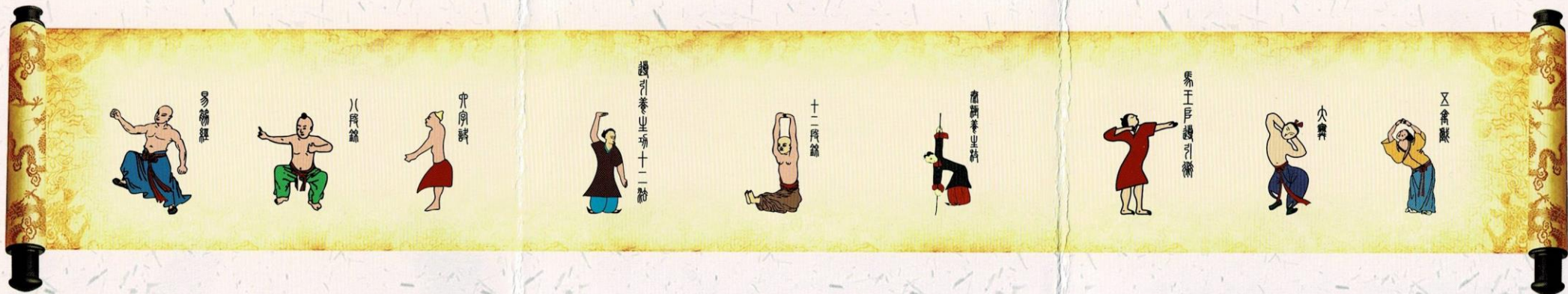


国际健身气功联合会
INTERNATIONAL HEALTH QIGONG FEDERATION



全日本健身気功国際連盟
NPO 法人気功文化センター
Email: npo.q.c.c@outlook.jp
Tel/Fax: 03-3886--2988

气功・中国伝統的な文化の至宝
—— 中华传统文化瑰宝



推陈出新的九种健身气功

新世纪初，为更好地满足人民群众强身健体的需要，进一步弘扬中华民族优秀传统文化，中国健身气功协会在挖掘中国传统健身养生功法的基础上，组织专家编创了健身气功易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、太极养生杖、导引养生功十二法、十二段锦、马王堆导引术、大舞等九种健身气功。目前他们已经在中国国内普及，并逐渐流行海外。

古きものを整理し、新しきものを創造す 九種類の健身気功

新世紀の初めごろ、より良く大衆の健康保持の需要を満たし、さらに中華民族の優秀な伝統的文化を振興させるために、中国健身気功協会は中国の伝統的な健康法を発掘した上で、専門家を集めて健身気功・易筋経、五禽戲、六字訣、八段錦、太極養生杖、導引養生功十二法、十二段錦、馬王堆導引術、大舞など九種類の健身気功を編集した。現在、これらが既に中国国内で普及され、また徐々に海外でも大人気となりつつある。

源远流长的中华气功

悠久なる歴史を有する中華気功

1973年，中国长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》，绘制了44个不同的练功姿态，并注有术式名称，真实地反映了2000多年前中国古人自我保健的养生情景。

1973年、中国長沙馬王堆の前漢の墳墓から出土した絹の絵画である「導引図」には44の異なる練習姿勢が描かれ、また各動作には名称も付けられており、中国古代人がセルフメンテナンス療法による養生の情景をリアルに反映していたのである。

气功是一项通过调心、调息、调身的锻炼，改善自身的健康状况，开发人体潜能，使心身臻于高度和谐的技能。区别于其他肢体运动锻炼不仅在于赋予了调心、调息的内容，而且强调三合一的心身境界。

氣功は心理調整、呼吸調整と身形調整の練習を通じて、自身の健康状態を改善し、人間の潜在能力を開発させ、心身共に高度な調和のとれた状態にさせる技能である。その他の肢体運動と異なり、心理調整や呼吸調整の内容を与えられていたところにあるのみならず、しかも三つの調整がひとつに統合されるという心身の境地も強調しているのである。

气功是中国优秀传统文化的重要组成部分，其中包含着中医学的治病和养生理论，蕴含着儒家、道家、佛家等修身养性、追求超越的文化理念，又与中国古代哲学思想融合在一起，强调人与自然、人与社会合一，进而达到身心和谐完美境界。

氣功は中国の優秀な伝統的文化の重要な構成部分であり、その中に漢方医学の治療と養生理論が含まれ、儒教、道教と仏教などの精神修養や超越を追求する文化理念が込められている。また古代中国の哲学思想とひとつに融合し、人間と自然、人間と社会がひとつになることを強調し、さらに心身の調和が取れた完璧な境地に達することになる。

气功肢体运动松静自然，呼吸吐纳深细匀长，运用意念心态怡然，而且动作简单、老少皆宜、经济实用，具有促进身体阴阳平衡、经络疏通、强筋健骨等全面改善身体素质的功能。

氣功は手足の動きがリラックスムードで静止状態に入って、自然であり、呼吸が深く細く均一で長いものであり、自律神経が動き出し、メンタリティーが穏やかである。しかも動作がシンプルで、老いも若きにも適し、経済的で実用的であり、身体の陰と陽の物理的なバランスを推進し、経絡を疎通して、強健な体を作るなど身体条件を全面的に改善する機能を有しているのである。

走向世界

改革开放以来，作为中国传统文化代表之一，气功也开始走出中国国门，走向世界。由于气功所具有的中华传统文化特色，以及它的简便易学、强度适中、效果显著、花费不多等特点，适合于各年龄阶段人群，特别是中老年人的锻炼，气功已经越来越为世界各国人民所接受和喜爱。

世界へ

改革開放が実施されて以来、中国の伝統的な文化の代表のひとつとして、氣功も世界へ進出するようになっていいる。氣功が中国の伝統的な文化の特色を有していることもあり、そのシンプルで習得し易く、強度が丁度よく効果的であり、安価であることなどから各年齢層の人々、特に中高年齢層の人々の練習に適しており、氣功はますます世界中の数多くの人々から受け入れられ、愛されてきているのである。