

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

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
对外交流委員会電話：0086-10-67052078/67051231
对外交流委員会ファックス：0086-10-67052078
对外交流委員会メール：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



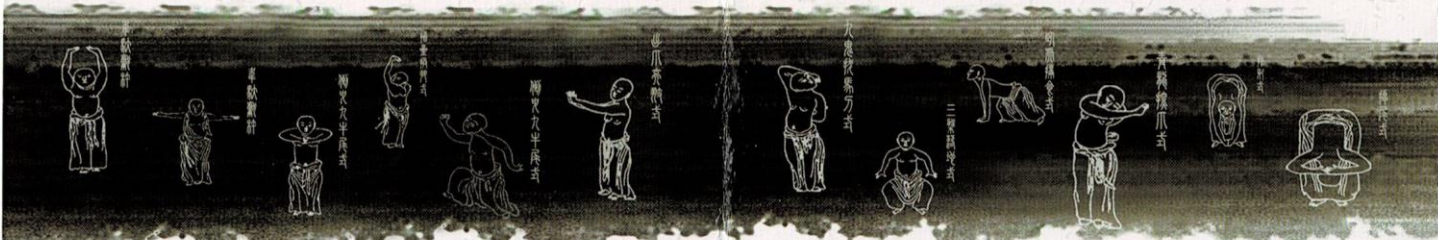
http://www.qigong-culture.jp/index.html
Email: npo.q.c.c@outlook.jp
Tel/Fax: 03-3886-2988

健身气功·易筋经
易筋经



中国健身气功协会
国际健身气功联合会

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



健身气功·易筋经

健身气功·易筋经

易筋经是中国古代流传下来的一种以变易筋骨为目的的健身方法。据考证，易筋经萌芽于中国秦(公元前221年—公元前206年)、汉(公元前206年—公元220年)时期的养生术，相传为中国禅宗初祖达摩所创，少林寺僧侣曾对其进行改编并用以健身。易筋经完善于唐(公元618年—907年)、宋(公元960年—1279年)年间，自明代(公元1368年—1644年)开始在社会上流传，在中国民族传统体育中占有重要地位。

易筋经は古代中国から伝わってきた筋骨の变革を目的とした健康法である。考証したところによると、易筋经は中国の秦(西暦紀元前221年—西暦紀元前206年)、漢(西暦紀元前206年—西暦220年)の時代の養生術に始まり、伝説によると中国禅宗の開祖である達磨によって創立され、少林寺の僧侶たちがそれを再編して健康的に運用させていたというのである。易筋经は唐(西暦618年—907年)、宋(西暦960年—1279年)の時代に完全なものにされ、明(西暦1369年—1644年)の時代から世間に伝わり始め、中华民族の伝統的なスポーツの中で重要な地位を占めていたということになっている。

易筋经古图

易筋经古图

健身气功·易筋经继承了传统易筋经十二式的精要，并按照现代健身理论和方法的要求进行了改编和简化，形成了和谐连贯的整套动作，突出了健身的特点，使其更加科学规范。

健身气功·易筋经は、伝統的な易筋经の十二式の要素を継承し、また現代健身理論と方法の要求に基づいて再編と簡略化を行ない、調和と融合を形成させており、健身の特徴を強制的に表示し、それをより科学的かつ標準化されるようにしている。

健身气功·易筋经强调肌肉、骨骼和关节的屈伸、扭转和牵拉，尤其注重脊柱的旋转屈伸，有利于增强脊髓的控制和调节功能；动作自然流畅，刚柔相济，美观大方；以其架式、意守部位、调息次数等变化，适应不同年龄层次及不同健康状况人群的需要。

健身气功·易筋经は、筋肉、骨格や関節の屈伸と伸展、反転と牽引を強調し、特に脊椎の屈伸と伸展の回転を重んじ、脊髄への制御と調節機能の強化に寄与し、動作が自然で滑らかであり、硬さと柔軟性が相まって、優雅で上品である。姿勢、意念、呼吸の調整回数などの変化により年齢層及び健康状態の様々な人々の需要に適している。

科研测试表明，健身气功·易筋经对改善习练者的心血管系统、呼吸系统、消化系统的机能，提高平衡能力、柔韧性和肌肉力量有良好效果；对习练者的情绪有积极影响，可以降低焦虑和抑郁程度；对中老年人某些常见病有积极康复作用。

科学研究テストで示したように、健身气功·易筋经は練功者の心血管系、呼吸系、消化系の機能の改善や、バランス能力、柔軟性と筋力の向上に良好な効果が見られ、練功者の気分プラスの影響を与えており、不安やうつ病の度合いを軽減することができ、中高年層のいくつかのよくある疾患に積極的なリハビリテーションの効果を有しているのである。

