

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

中國健身氣功協會

http://jsqg.sport.org.cn
對外交流委員會電話: 0086-10-67052078/67051231
對外交流委員會ファックス: 0086-10-67052078
對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 · 五禽戲
健身氣功
五禽戲



中国健身氣功協會
國際健身氣功連合會
NPO 法人氣功文化センター

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·五禽戏

健身氣功・五禽戲

五禽戏是中国东汉（公元25年—220年）名医华佗根据虎、鹿、熊、猿、鸟的活动特点，结合古代导引吐纳之术及中医脏腑、经络、气血理论编成的一套具有民族特色的仿生类功法。

五禽戲は中国の後漢（西暦25年—220年）の名医である華佗が虎、鹿、熊、猿、鳥の活動特性によって古代の誘導呼吸術及び中国医学の臓腑、経絡、血気の理論と組み合わせることで編集されており、特徴のある動作の模倣により効果を得る功法である。

健身气功·五禽戏继承了传统五禽戏的精华，动作设计与形体美学、现代人体运动学有机结合，充分体现了科学理念和时代特征，符合传统气功调身、调息、调心的原则，适于群众习练健身。

健身氣功・五禽戲は伝統的な五禽戲の要素を継承し、動作の組立は、美しい身体の形成と共に心身の改善のために有機的な組合せとなっている。科学理念と時代の特徴を十分に反映し、伝統的な氣功の身形調整、呼吸調整、心理調整という原則と一致しており、大衆向けの健身氣功である。

健身气功·五禽戏不拘泥于象形动作，力求蕴含“五禽”的神韵，仿效虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷；要求做到形神兼备，意气相随，内外合一；动作柔和舒展，协调匀称，美观大方，运动量适中。

健身氣功・五禽戲は象形動作にかかわらず、「五禽」（五種の動物）の持ち味を含むことを求めようとしており、虎の勇猛なところ、鹿の安らかな仕草、熊の穏やかな動き、猿の器用さ、鳥の軽快ぶりを真似ている。動作に合わせた呼吸を伴い、内部と外部が統合され、動作が柔らかく伸びやかであり、調和と均整が取れ、上品で美しく運動量も適度である。

科研测试表明，健身气功·五禽戏对锻炼者的生理机能、身体素质以及心理状态等方面都有积极影响。习练者的心血管机能、呼吸机能有所改善；关节灵活性有所提高，体力和握力有所提高；精神状态和自信心有所增强。

科学研究テストでは、健身氣功・五禽戲は練功者の生理機能や身体素質及び心理状態などの面において、いずれも積極的な役割を及ぼしていることが示されている。練功者の心血管機能、呼吸機能がやや改善されるところがあり、関節の柔軟性や体力と握力が多少高められ、さらに精神状態と自信がある程度向上されることを示した。

