

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

国际健身氣功連合会

<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

中国健身氣功協會

<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

健身氣功・六字訣



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·六字诀

健身氣功・六字訣

六字诀，又称六字气诀，是一种以呼吸吐纳为主要手段的传统健身方法。六字诀历史久远，流传广泛，早在中国南北朝（公元420年—581年）时期就有记载。在六字诀流传过程中，历代医家或养生家都从不同的角度对六字诀进行了补充与完善。

六字訣は又六字氣訣とも言われ、呼吸を主な手段とした伝統的な健康法である。六字訣は歴史が悠久であり、広く伝わっており、中国の南北朝時代（西暦420年—581年）にも記載があったのである。六字訣が伝わっていた過程の中で、歴代の医学者や養生家も異なる角度から六字訣に対し補足と改善を行なってきたのである。

健身气功·六字诀是在对传统六字诀进行挖掘整理的基础上，运用相关现代科学理论与方法编创而成的。为使之更为科学合理，编创时对“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”六字的顺序、发音和口型进行了调整和规范。

健身氣功・六字訣は伝統的な六字訣に対する発掘や整理を行なった上で、関連する現代科学的理論と方法を運用して編集したものである。それをより科学的かつ合理的にさせるため、編集時に「嘘（シュイー）、呵（ハアー）、呼（フワー）、咽（スウー）、吹（チュイー）、嘻（シー）」という六字の順序、発音と口の形を調整し標準化している。

健身气功·六字诀各字诀之间既是一个统一的整体，又各具独立性，可单独习练。在吐气发声的同时，辅以简单的导引动作，有相辅相成的作用。

健身氣功・六字訣の各字訣の動作は統一された一連のものであると同時に、それぞれが独立性を有しており、単独で練習することが可能である。息を吐きながら発声すると同時に、シンプルな導引動作を補完して、相互に補う役割を果たしている。

科研测试表明，练功后受试人群的总体生存质量有明显提高，生理和心理状态有改善趋势，人际关系和家庭关系日益和谐。另外，对练功人群中疾病康复情况的调查结果表明，健身气功·六字诀对中老年人某些慢性病较为有效。

科学研究テストでは、練習後の被験者の全体的な生活の質が明らかに高まり、生理と心理状態が改善傾向にあり、人間関係や家庭関係がますます調和が取れていることを示した。また、練功者の中における病気からの回復状況を調査した結果、健身氣功・六字訣は中高年層の特定の慢性疾患には効果的であったことが判明した。

