

# 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·太极养生杖  
健身气功  
太极养生杖



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·太极养生杖

### 健身气功·太极养生杖

在中国传统养生术中，以杖为器械进行身体锻炼的历史非常久远。

中国の伝統的な養生術の中で、杖を器具として身体を鍛える歴史は非常に悠久なるものである。

健身气功·太极养生杖取义“太极”阴阳和合之理念，继承传统持杖功法之精要，是一套以器械导引肢体运动并配合呼吸、意念调节为主要手段的功法。

健身气功·太极养生杖は「太极」の陰陽調和の理念から意味を取り、伝統的な杖による練習方法の要素を受け継ぎ、器具によって体の動きを誘導し、そして呼吸や自律神経調節に合わせることを主な手段とした健康法である。

健身气功·太极养生杖既可成套练习，又可专门练习单式或多势组合，动作柔和缓慢，舒展连绵，动静相间，意境优美，意气相随，适应于不同人群的健身锻炼。长期习练对提高受试者的柔韧性、平衡能力和背肌力等有良好的效果，特别是对心血管系统机能、心理健康和生活质量等改善明显。

健身气功·太极养生杖は套路を通しての練習ができるのみならず、また各動作の反復及び各動作の組合せ練習もできる。その動作が柔らかで緩やかであり、意念と呼吸、動作を合わせたて筋肉・手足を思い切り伸ばし、動態的なものと静止状態のものを組み合わせて完全にしている。雅やかな境地にあり、意識的な呼吸を伴

って、様々な人々の健身法に適している。長期的に練習すれば、被験者の柔軟性、バランス能力と背中の筋力の向上に良好な効果が見られ、特に心血管系機能、メンタルヘルスと生活の質などが明らかに改善されている。

