

# 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

### 国际健身气功联合会

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

### 中国健身气功协会

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



健身气功 · 导引养生功十二法

中国健身气功协会  
国际健身气功联合会

全日本健身气功国际連盟  
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·导引养生功十二法

### 健身气功·导引养生功十二法

导引养生功是北京体育大学在汲取传统导引摄生原理基础上编创的系列健身方法。

导引养生功は、北京体育大学が伝統的な導引攝生原理を汲み取った上で、編集したシリーズの健身方法である。

新编创的健身气功·导引养生功十二法精选了50余套导引养生功法中的12式，是一套提高五脏六腑机能、有助于防治疾病的经络导引术。

新しく編集した健身氣功・導引養生功十二法は、50功法余りの導引養生功練習方法の中から12式のものを精選しており、五臓六腑の機能を向上し、病気の予防に役立つ経絡導引術である。

健身气功‘导引养生功十二法的动作不仅具有丰富的文化内涵、理深意远，而且俏丽清新、简练易学，适应于不同人群的健身锻炼。长期习练对心肺功能有积极影响，习练者的身体形态、柔韧性、平衡能力、协调能力、神经系统灵活性、动态平衡能力等有所改善，自主神经系统功能的调节作用加强。

健身氣功・導引養生功十二法の動作は豊富な文化的意味合いが有り、深い理論を有するのみならず、麗しく爽やかで新鮮であり、シンプルで習得し易いことなどから、様々な人々に適した健身法となっている。長期的な練習は心肺機能に積極的な影響を与え、練功者の身体形態、柔軟性、バランス能力、調整能力、神経系の柔軟性、動的バランス能力などが幾分改善され、自律神経系機能の調節役割が強化されることになる。

