

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>
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·十二段锦



中国健身气功协会
国际健身气功联合会

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·十二段锦

健身氣功・十二段錦

十二段锦在清代乾隆年间已有记载，是一套坐势练功的健身方法。

十二段錦は清朝の乾隆年間にも既に記載があったもので、坐った姿勢での練習をする健康法である。

健身气功·十二段锦传承历史上十二段锦不同流派的精华，加强了颈部、肩部、腰部、腿部运动，注重全身性锻炼，具有祛病强身、延年益寿之功效。

健身氣功・十二段錦は歴史上における十二段錦の異なるジャンルの要素」を伝承し、頸、肩、腰、脚の動きを強化しており、全身運動を重んじ、病気の予防や健康保持、そしてますます寿命を延ばす効能を有する。

健身气功·十二段锦以其意形相随、动息相合，动静相间、形神共养，强调伸展、注重按摩，适应于不同人群的健身锻炼。长期习练有助于增强血管弹性、减低老年人动脉硬化风险、提高心肺功能、降低脂肪含量、提高身体素质和人体的运动机能、呼吸机能，特别是对老年人的心脏机能、心脏神经的整体功能状态有积极作用。

健身氣功・十二段錦はそのマインドに動きを伴い、呼吸と動作を調和させ、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、心身共に健康を持ち続け、筋肉・手足を思い切り伸ばすことを強調し、マッサージに焦点を当てており、様々な人々の健身氣功に適している。長期的な練習は、血管の弾力性の増強や高齢者の動脈硬化リスクの低減、心肺機能の向上と脂肪含有量の削減及び体の素質と人体の運動機能、呼吸機能の増加、特に高齢者の心臓機能、心臓神経の全体的な機能の状態には積極的な役割を果たしている。

