

健身氣功九大功法

易筋經



筋肉・骨格と関節の屈伸、ねじ曲げ、牽引。特に脊柱を重視し、脊椎を回転屈伸して脊髄調節機能の強化に有益。

五禽戲



虎の勇猛さ、鹿のゆったりさ、熊の慎重さ、猿の賢さ、鳥の軽快さをまねることにより健身効果を追求。

六字訣



息を吐くと同時に発声することを重視し、内の五臓六腑の調整、外の筋骨養生と回復作用を鍛練する。

八段錦



身体運動を主とする健身方法。各動作を通して、意念と呼吸の協調を図り、トレーニング効果を達成する。

太極養生杖



杖を用いた功法。肢体を動かし運動を行う中で、呼吸や意念との組合わせて全身の気血を疎通させ、陰陽バランスを調節。

導引養生功十二法



中医学の臓腑、経絡学説、陰陽、五行学説、気血理論、姿熊鍛練、精神修養が一体となった功法。

十二段錦



座って行う座式功法。頭部から首、肩、背中、腰、腿などを順次全身に渡り鍛練、延年益寿の効あり。

馬王堆導引術



経絡の流れを良くする、気血の調和、陰陽のバランスを整え、優雅で無理なく全身の経絡を疎通させる。

大舞



昇降開合の身体動作を応用し、呼吸や意念と組み合わせさせて臓腑を調整し、気血を疎通して、元気を養育。