

日本健身气功普及协会会长竹花智子 谈健身气功

“健身气功”是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节结合为主要运动形式的民族传统体育项目。气功源远流长，汉代《尚书》里就有练习“宣导郁淤”“通利关节”的“大舞”或“消肿舞”治病的记载。在湖南长沙马王堆出土的西汉文物中也有多处关于气功的描述。新中国成立之后，在党和政府的关心、支持下，气功得到了继承和发展。健身气功以其简单易学，动作舒缓，对场地和器材要求不高，健身效果良好等特点，深受广大群众特别是中老年群众的喜爱。

目前流行的主要健身气功有九种：健身气功·易筋经；健身气功·五禽戏；

健身气功·六字诀；健身气功·八段锦；健身气功·十二段锦；健身气功·大舞；健身气功·导引养生功十二法；健身气功·马王堆导引术；健身气功·太极养生杖。



日本健身气功普及协会会长竹花智子老师在三十七岁时，因为急性腰痛症（腰椎受伤错位）导致左骨神经痛甚至常常腰痛，到四十五岁左右开始有两膝盖积液，非常困扰。考虑到个人的身体健康，也希望可以给自己的人生带来不一样的变化，于是从工作了20余年的企业退社，开始学习之前从未接触过的太极拳和气功等。

在开始练习健身气功之后，特别是开始八段锦的练习，渐渐的

腿部，腹部，背部肌肉逐渐的增强，腰痛，膝盖疼痛也逐渐的消失。从那之后，竹花老师便开始暗暗决心，以个人参加健身气功世界大会八段锦比赛为目标，坚持练习。在练习八段锦的同时，也同时兼顾练习别的功法，以保持身体的健康。



在竹花老师看来，参加世界大会最终的目标既不是为了赢得比赛的冠军，也不是得到奖牌，而是以参加比赛为目标，坚持练习，从而达到锻炼身体的目的。所以老师也会建议自己教室的学生们，为了提高自己锻炼水平而尽可能的去参加一些国内的大会以及表演会等等。日本健身气功普及协会的顾问河野義孝、及会员篠田誠一也对此深有感触，并表示通过以参加大会为目标来锻炼身体，最终达到强身健体的目的。

竹花老师因为得到了优秀的日本老师与中国的名师指点，一直得以坚持学习各种各样的健康法，传统太极拳、气功、养生等等。也曾在9年前到北京中医药大学的日本校，学习医学气功整体，并取得了医学气功整体师的资格。从中医学的视角来了解自然观，生命观，开始能够逐渐理解中国的传统文化。在次学习的过程中，也被中国传统文化深深的吸引，感受锻炼实践带来的乐趣，体会到锻炼带来的身体健康。



(上接第18版)

后来又考虑到气功锻炼的同时饮食健康的重要性，5年前再次进去北京中医药大学日本校学习中医药膳专科，并且取得国际中医



药膳师的资格。“通过学习中医学与药膳，让我的健身气功的指导内容更具说服力，也让学生们能更加努力的投入到健身气功的学习中去。也希望能够为健身气功的普及尽自己的一份力”，竹花老师说道。

通过在北京中医药大学的日本校的学习，竹花老师尝试从中医学的视角来了解自然观，生命观，开始能够逐渐理解中国的传统文



化。同时也在学习的过程中，也被中国传统文化深深的吸引，感受锻炼实践带来的乐趣，体会到锻炼带来的身体健康。

身体与心灵的健康是任何事情也无法替代的幸福的基础。因为自己有很真实的感受，所以也希望将这么好的健康法让更多的人

能够知道，将这份因为锻炼带来的身心的喜悦传递给更多的人，于是竹花老师开始进行健身气功的推广工作。

日本健身气功普及协会是以健身气功系列的普及为中心，从基础开始，动功，吐纳法，行气功，静功，自己按摩，保健气功，二十



四太极拳，练功十八法、中医学理论、笑瑜伽等等，以及站立步行的方式，饮食习惯建议等等日常生活中的健康维持促进方法，并对应各个教室的具体情况导入。日本健身气功普及协会的教室，会针对每一个人的意向及身体状况，提出建议，指导大家训练，力求将健身气功的效果的最大的发挥出来。同时会举办各种各样的健身气功的讲习会，以健身气功主要编辑的老师为中心，并请来各个大学的教授来指导教学。

健身气功是在中国国家体育总局主导之下，提取中国传统气功优秀的精华，再在细节上考量加入健身的要素，经过现代科学的检证确认其安全性的健康方法。还配有专门的教学用DVD、音乐CD、教科书等。导入段位制的考段制度，定期的开展世界大会及讲习会，为健身气功爱好者提供交流的场地，设定目标、奖励制度以及练习的乐趣则更加的促进了大家练习的积极性。

对花费很多心血来编撰此健身法系列的名师们充满了敬意的同时，也希望可以让更多的人可以真正的感受到健身气功带来益处。期待健身气功锻炼可以变成日常生活中的习惯，为大家的健康幸福生活提供支持。

(本报记者 小月)

