



CHINESE HEALTH QIGONG

中国健身气功

(中文版)

中国奥林匹克委员会
Chinese Olympic Committee



日本語版 翻訳：河野義孝・竹花智子

源自中国的 古老養生之道

中国に源を発する古老養生の道

気功は中華民族の貴重な文化の宝物で、一種独特な心身の鍛錬方法にして、中国養生学の中で重要な地位を占め、中華民族が繁栄生存し続ける為に傑出した貢献を作り出したとされています。

健身気功は、自身の身体形体活動を以って、呼吸吐納、心理調節の結合を主要な運動形式とした、伝統気功の構成部門で、中国が正式に展開する第62番目の体育プロジェクトであり、全国民的健康運動活動の重要な内容です。

【健身気功(溯源)】

健身気功の源流

中華気功を遡るのは長い流れがあり、大昔を起源とし、歴代を経て発展して来ました。

気功は世にも稀な文化財として足跡を残し、気功資料は中国の典籍に保存されております。

彩紋陶盆

1957年に、中国青海馬家の窯文化時期の、舞踊紋様の上絵を施した盆が発掘されました。身体を広げ気血の流通する導引養生の"舞"が黒色の舞踊人型で描かれており、気功起源の為の証拠を提供し、考証に基づき既に5000年余りの歴史があるとされています。



彩紋陶盆

彩陶罐

1975年に、中国青海馬家の窯文化時期の、表に上絵を施した小さなつぼが出土しました、表面に上半身男性で下半身女性の陰陽合一の一つの人形が付いており、口を開き呼吸吐納のタントウ功に合わせて練功している人物像で、有力な説明では中華気功は少なくとも5000年の歴史があるとされています。



彩陶罐

行氣玉佩銘

中国天津博物館収蔵の《行氣玉佩銘》は、紀元前5世紀末から紀元前4世紀初めの貴重な気功歴史文化財の一つであります。

この玉制飾り物の表面に、45個の文字が刻まれ、深い練功時の気の動きの全過程の記載があり、2400数年前の中華気功は既に相当高い水準に達成していたことを表しています。



行氣玉佩銘



引書

第一部気功の著作—《引書》

1984年に、中国湖北から、挿し絵が多く文章も優れている《引書》が出土しました。生き生きとした2200年以上前の気功理論、練法と治療法等を記録し、中国では今なお最も早い気功著作の発見とされています。

《黄帝内経》は最も古い気功学の豊碑とされています

2000数年前の中医経典《黄帝内経》は、人の生命研究センターにして、その中に一連の気功養生の原則と方法を提起し、気功学の基礎を打ち立てました。

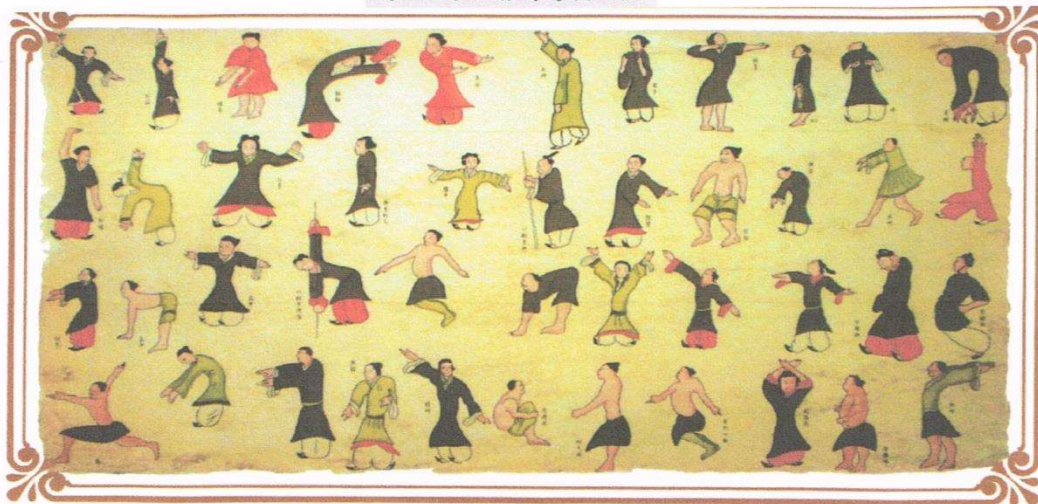
《本草綱目》中に気功の記載があります

李時珍(1518—1593年)、中国の傑出した医薬学家で、彼は《本草綱目》中で気功と経絡の関係を論述しております。



黄帝内经

馬王堆《導引図》



気功は古くは導引と言われていました。

1973年に、中国湖南長沙の馬王堆にて帛画(絹織物に書かれた絵)《導引図》が出土しました。

絵には44個の異なる人物の導引図式が描かれ、呼吸運動、身体運動、器械運動と医療治病功法等の多方面に関わる内容が、2000年以上前の中国古代人の身体鍛錬と疾病と闘う情景が如実に反映されています。

気功功法の姿勢



坐功

臥功

站功

行功

気功功法の流派

儒家気功

孔子を以って代表とする儒家思想は中国伝統文化の重要な構成部門で、数千年来絶え間なく中国人の思想と社会生活に影響して来ました。儒家の気功学説は、個人の精神と道徳的な教養を重視して、身体の鍛錬をも重視して、社会実践と密接に結合してきました。

孔子

紀元前 551—紀元前 479 年、教育家と思想家、儒家学派の創始者。

道家気功

道家代表老子の著書《道徳経》は經典の哲学著作の一部で、道家気功の基礎理論を定めました。

道家気功は清静無為を以って主旨とし、人と自然の調和が取れた発展を重視して、精気神の内錬を強調し、以って人体生命の自制と向上を探求しています。

老子

約紀元前 580—前 500 年、哲學家、思想家、道家学派の創始者。

佛家気功

仏教は後漢始めから(25—220 年)中国へ伝わり、中国の古代養生学を豊富にして、理論と実践両面から気功の発展を推進し、とりわけ達摩は禅宗に気功を照らし合わせますます深く影響を及ぼしました。

仏家気功は戒、定、慧の三者を重要であると主張して、禅を基礎と決めることによって、虚無を宗旨とし、静思と自我意識の修行を積むことを重視します。

達磨

西暦?—536 年、中国仏教禅宗の始祖。



孔子



達摩



老子

武術気功

中華気功は生命運動の全体観を強調し、調心、調息、調身の鍛錬を通して、自身の健康状況を改善します。

中国武術が主張するのは内錬気、外錬形、内外兼修を通して病気を追い払い強身と護身自衛の目的を達成します。

二者の作用には違いはあるが、鍛錬の本質は一致し、歴史発展が交融する中で独特な武術気功を形成しました。

武術気功は意、気、力、形の結合を強調し、形の機能を増強することを重視し、目的は強身健体と、敵を防いで身を守ることです。

功法の鍛錬は易筋経を以って典型的代表となりました。

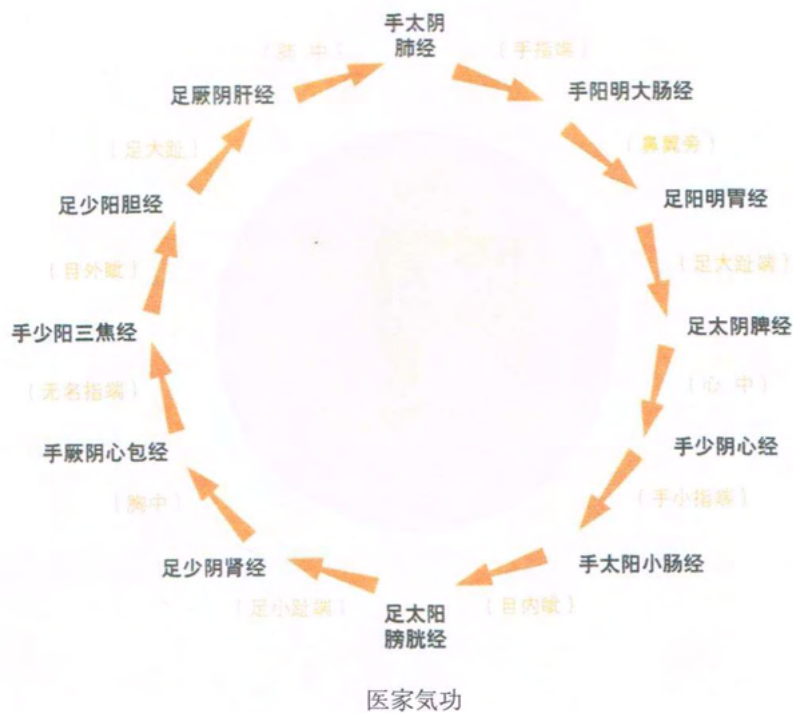


武術気功

医家気功

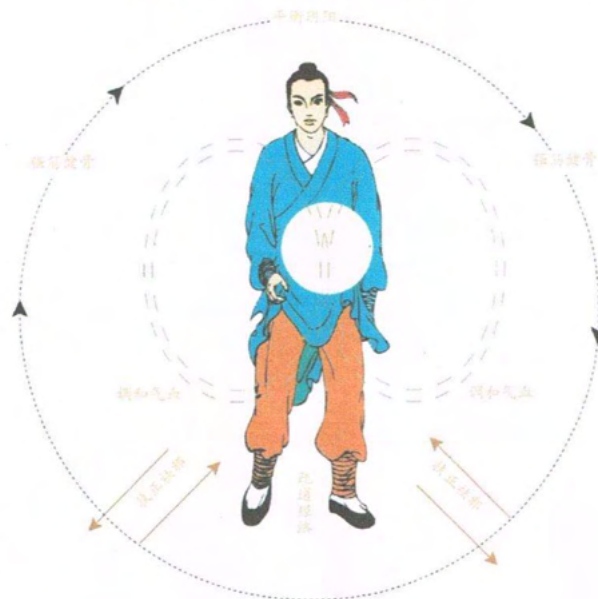
医家気功を以って中医学理論を指導し、精気神の疎通を積み上げ内を養生し、経絡等の流れを促し身体の陰陽のバランスをとります、主旨は病気を追い払い長生きし、人体生命の神秘を探求します。

医家気功は中医学を治めた基本的実践だけではなく、医家が救人恵世の重要な方法でもあります。



【健身气功 养生原理】

健身气功の養生原理



健身气功の内包

健身气功の内包

調身、調息、調心の鍛錬を通して、自身の健康状況を改善し、心身を高度の調和がとれた状況に到達させます。

健身气功のその他のスポーツ鍛錬との違いは、天賦の調心、調息の内容のみではなく、その上三調合一の心身境地を強調しています。

健身气功の要素

健身气功の功法は非常に多いが、然し調身、調息、調心の基本的要素は共有しております。

その中で調身は基礎で、調息が仲介し、調心は調身と調息を主導します。

各一種の健身气功功法、各一回の健身气功鍛錬の過程は、全てこの三者の具体的な結合と運用です。



健身気功の要素

調身、調息、調心

○調身、これは練功者の基本身形と身体運動に対して調整とコントロールをすることです、練功量の要求を適度にし、また身形にほどよく適合させます。

調身は主に筋、膜、骨、肉の間の合理的な相対運動を通して実現出来ます。

○調息、これは主動的に、意識的に呼吸回数、深さなどを調整し制御して、それによって練功の要求と目的に符号することが出来ます。

○調心、これは練功者が健身気功鍛錬中に、自己の精神意識、思惟活動の進行調整と運用をすることにより、練功の要求と目的を達成します。

健身気功の特徴

健身気功は自身の形体活動で、呼吸吐納、心理調節を互いに結合させることを主要にした運動形式であり、民族伝統体育プロジェクトです。

その他の体育鍛錬と比較して、鮮明な健身の特徴があります。

心身合一

健身気功は調身、調息、調心の全体の鍛錬観念にして、鍛錬時に能動的に自己意識を運用することができ、積極的に自身の心理状態を調整し、人体の内在修復潜在エネルギーを奮い立たせて回復させ、表面から内面に及び、内から外へ人体機能を改善し、強身健体の目的を達成します。

緩式運動

健身気功は運行形式の表現です、動作は滑らかで緩やかに、呼吸は深く細く均等に長く、意念は安らかで静かに一意専念します。

このような低強度、長時間、遅いリズム運動の特徴は、大衆の健身運動の要求に符合し、中高年及び慢性病患者の習練に適合しています。

健身養生

健身気功は身体のリラックス、呼吸のバランス、意念の集中を強調しております。

この種の運動方法は直接中枢神経及び自律神経系統に作用し、情緒不安に対し大脳の刺激を緩和し、大脳の急性反応を下げ、それによって人体内環境の相対安定を維持して、人体全体の健康状況を改善します。

【健身気功 鍛錬効果】

健身気功の鍛錬効果

生理学の角度から見る

生理調節作用

近代医学は、人体は神経体液の自己調節システムを備えており、このシステムはほぼ完璧に近い方法で人体内環境の平衡と安定を維持し守っていると考えられています。

健身気功は調身動作を通して、運動中枢と外部受容体を構成する複雑なフィード・バック活動を各段階において始動させ、身体の各部位を最も良い生理状態に維持しようとします。

調息練習を通して、自律神経システムを自ら調節し良好な状態にします。

調心作用下において、大脳の前脳額葉で α 波の脳波のエネルギーを増大させて、脳下垂体で喜びを感じる β エンドルフィンの分泌増加を促進し、更に全身の至る所にある受容体を通し、人体の自我調節機能を改善して活力を増強します。

体質改善作用

体質は遺伝性と後天性の基礎の上で、生理機能と心理要因の相対的安定性が、人体の構成形状に生じて表現されます。

科学的テストは、健身気功の鍛錬エネルギーの反応スピード、筋肉力、身体の柔軟性、肺活量の改善、心拍、血圧、骨格の組織形態指標(骨密度)等の増加測定などを行い、それによって習練者の体質を増強すると表明しています。

心理学の角度から見る

良好な認知能力の保持

人の大脳は人の認知過程の完成した中核物質で、憶記、思惟、判断など認知活動をする物質であることは間違いありません。

近代医学の研究では、健身気功は人の脳健康の促進作用を備えていると表明しています。

健身気功は習練者の脳細胞活力を増強し、大脳機能の保持、記憶、思惟、判断等の認知能力の向上、認知能力の衰退速度を遅らせ、認知能力を良好な状況に維持させます。

良好な情緒維持

心理学研究では、人の情緒変化が人体の各組織に顕著に変化が生じることを発見し、この変化は容易に身体機能のアンバランスを誘発します。

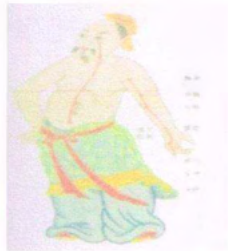
健身気功を通して自己心理調節を主動的に行い、習練者の情緒状況を改善することができ、身体生理機能を調整し、一歩進んで心身状態を変化させます。

運動心理学研究では、健身気功が情緒調節を改善する効果があると明示しています。

良好な性格の養成

意念鍛錬と道徳修養を通して、健身気功の鍛錬は習練者の性格の神経質的傾向を低減でき、したがって憂いや病による好ましくない気性や行動の確率を減少することが出来ます。

中医学の角度からの解釈



陰陽平衡

中医学では、人体の正常な生命活動は、人の内部環境及び外部環境の陰陽調和の統一によって決定されると考えられています。

人体の陰陽の平衡、即ち健康長寿が可能になり、陰陽がバランスを失うと疾病の発症に都合が良いのです。

健身気功を通して人体の各組織機能の広範な調節に対し、人体の陰陽平衡を維持した健康状態に促します。

経絡の疏通

中医学では、経絡が全身の気血を運行し、臓腑肢体の通路に連絡すると考えられています。

人体経絡系統に異常が現れると、臓腑に栄養が行き渡らず、機能活動に障害が発生し、疾病が生じることに進みます。

健身気功は、人体の経絡に沿って導引、或いは点、按、拍、打等を運用する方法も、気を通す経絡疎通の作用を備えております。

気血の調和

中医学は、気血は人体構成と人体生命活動を維持する基本物質で、これは人体組織器官活動の基礎物質で、もし気血不足或いは気が滞って鬱血したら疾病を招くと考えられています。

健身気功は、規則性肢体活動の鍛錬を通して、気血の偏盛偏衰を調和することができ、人体の気血を良好な状態にあるようにさせます。

五臓に益を補う

陰陽のバランスを強調し、気血の保養と同時に、中医学はまた心、肝、脾、肺、腎の五臓の補養を非常に重視します。

健身気功は調身、調息、調心の総合鍛錬を通して、臓腑相互間の何れか一つがバランスを失った為に、いかなる疾病或いは衰弱が発生したにせよ、効果的に調整することができ、人体の生命活動をさらに進んで向上させます。

扶正祛邪(正を支え邪を取り除く)

疾病の発生は正気と邪気相互の闘争過程で、正邪力量の盛衰が疾病発展を決定し、扶正祛邪は中医学の予防治病の原則であります。

健身気功は経絡と臓腑間の流れの疎通を強化して精、気、血、津液の充養、正を支え邪を取り除く働きをし、予防治病の効果に到ることが出来ます。



【健身气功鍛煉**价值**】

健身气功の鍛錬価値

健身气功は宗教や迷信、また神秘的医術でもない、更に人々の精神を預けるものでもありません。

健身气功は中華民族の優秀な文化の組織部門で、これは古くから尊重され流布してきた歴史を持つ一つのスポーツです。

社会価値

健身气功鍛錬は心身の調和を求めて、人間自身の調和から人と社会の調和、人と自然の調和に進出して行くことを重視しています。

人々が健身气功鍛錬を行うと同時に、さらに道徳的修養の修行を高めることが浸透すると、習練者は自然にこれを達成することができ、社会的健康生活の境地に適応します。

ここから分かるのは、健身气功は生活の質を高めるスポーツの一つで、これは社会調和を推進する有益なプロジェクトでもあることを実践表明しております。

文化価値

健身气功は、長い年月を積み重ねて生まれた中国伝統文化で、中国哲学、医学など豊富な文化の理念を一体に集め、中華民族特有の奥深さを含んだ思惟方法、道徳規範、行動パターンなど特有の文化資質、鮮明な中国文化の特徴を備えております。

健身气功の習練は中国文化の重要な媒介であることが分かります。

体育価値

健身气功は豊富な内容を含んでおり、学びやすく練習も容易で、健身効果は明らかで、しかも年齢、性別、体質、時間、季節、場所、器具などの制限を受けず、人々は自身に必要な条件に基づき、適切な功法を選択し鍛錬を進めることができます。

調査によれば、常日頃健身气功を習練している大衆は、医療費の支出が日頃習練しない大衆より明らかに低いことが示されております。

益于身心的 健身气功 功法

心身の益となる健身気功の功法

科学的発展、時代の進歩に伴い、伝統気功も同様に継承刷新が必要とされ、時代に即して発展変化を進めております。

中国健身気功協会は専門家を組織して、優れた伝統功法の基礎の上に掘り起しと整理を行い、健身気功・易筋経、五禽戯、六字訣、八段錦、太極養生杖、導引養生功十二法、十二段錦、馬王堆導引術、大舞の9つの新功法を創編し初めて世に出しました。



健身気功・易筋経

易筋経は中国仏教禅宗の創始者達摩によって初めて伝えられたとしています、これは一種の筋骨の質を変化させる目的の健身方法です。

健身気功・易筋経は伝統易筋経十二式の精髓を継承し、筋肉、骨格と関節の屈伸、捻じりと牽引、特に脊柱の回転屈伸を際立って重視しています。

健身気功・易筋経は姿勢、意守部位、調息回数など人によって変化し、異なる大衆の健身鍛錬に適応します。

長い間習練することにより、心臓血管系統、呼吸器系統、消化器系統の機能を改善し、バランス能力を高め、柔軟性と筋肉力に良好な効果があり、いらだちを和らげ憂鬱の程度を下げることも出来ます。



石愛橋老師



健身氣功・五禽戲

五禽戲は中国後漢(25-220年)の名医華佗が虎、鹿、熊、猿、鳥の活動特徴から創編した健身方法です。

健身氣功・五禽戲は伝統五禽戲の精華を継承し、虎、鹿、熊、猿、鳥の動作を模倣し、神形を兼ね備え、意気相随、内外合一の中で三調合一の健身効果を達成します。

健身氣功・五禽戲の動作は伸びやかで、運動量はそれぞれの人に中程度に適合する特徴があり、異なる大衆の健身鍛錬に適応します。

長く鍛錬する人は心臓血管機能、呼吸機能、関節の柔軟性などの改善が明らかで、心理健康レベルもある程度高まります。



麿定海老師



健身氣功・六字訣

六字訣は中国南北朝の時期(420—561 年)に創編された呼吸吐納を主な手段とした健身方法です。

健身氣功・六字訣は伝統六字訣功法の特色を保持し、吐く時に同時に発声することを重視して、科学的かつ合理的に導引動作を組合せ、内側の臓腑を調べ、外の鍛錬で筋骨を養生し回復作用を果たすことができます。

健身氣功・六字訣は一つの統一した総体でもあり、また各字訣は独立性も持っており、単独習練も可能で、異なる大衆の健身鍛錬にも適応しています。

長い鍛錬によって生理と心理状況に対して明らかに改善する効果を備えています。



張明亮老師



健身気功・八段錦

八段錦の発生は中国宋代(960-1279年)の前で、明清(1368-1911年)の時期に次第に発展し整えられた、肢体運動を主とする健身方法です。

健身気功・八段錦は伝統呼吸八段錦功法の精髓であり、現代運動学と生理学法則に照らして、動作順序と運動強度の調整を行い、動作を通して、意念と呼吸の調和を合わせ、強身健体の効果を達成します。

健身気功・八段錦は動静相兼、自然にリラックスし、柔和緩慢、円活連貫、異なる大衆の健身鍛錬に適応します。

長期習練することにより呼吸系統の向上、神経系統と循環器系統機能に有益であり、細胞免疫機能の増強と生命体の抗老衰能力を高め、心理健康を改善します。



楊柏龍老師



アジア大洋州大会



健身氣功・太極養生杖

中国伝統養生術の中で、杖を道具として身体鍛錬を行う歴史は非常に長いです。

健身氣功・太極養生杖は“太極”の陰陽和合の理念を意義とし、伝統持杖功法の精髓を継承し、これは器械導引身体運動と呼吸を組合せ、意念調節を主な手段とする一つの功法です。

健身氣功・太極養生杖は全套の練習をすることができ、また単式或いはいくつかの式を組合せ専門に練習することもでき、動作は柔和緩慢、動静交互、境地は優美、意気相隨、異なる大衆の健身鍛錬に適応しています。

長期習練が人体の柔軟性や平衡能力を高め、心臓血管系統機能と心理健康などを改善することが出来ます。



導引養生功十二法

健身氣功・導引養生功十二法

導引養生功は伝統導引攝生原理を取り入れ基礎として創編された系列の健身方法です。

健身氣功・導引養生功十二法は、50 数套の導引養生功の功法中 12 式が精選され、五臓六腑機能を高め、病氣予防と疾病治療に有益な経絡導引術の一環です。

健身氣功・導引養生功十二法は豊富な文化を内包しているにとどまらず、簡潔でしかも学び易く、異なる大衆の身体鍛錬に適応します。

長期習練は心肺機能に対して積極的な影響があり、身体形態、柔軟性、平衡能力、調整能力などの改善が明らかで、自律神経系統機能の調節効果もある程度強化できます。



張広徳老師



健身気功・十二段錦

十二段錦は清朝の乾隆年間(1736—1796年)に既に記載があり、一套の坐式練功の健身方法です。

健身気功・十二段錦は歴史上の十二段錦と異なる流派の精華を伝承し、頸部、肩部、腰部、腿部(踝から足の付け根)運動を強化し、全身性鍛錬を重視して、病気を追い払い身体を鍛え、長生きをする効果があります。

健身気功・十二段錦は意形相隨、動息相合、動静相間、形神供養、協調伸展、マッサージを重視して、異なる大衆の健身鍛錬に適応しています。

長く習練すると血管の弾力性の増強に役立ち、老人の動脈硬化のリスクを下げ、心肺機能を高め、脂肪含有量などを下げ、特に老人の心臓機能、心臓神経の総体機能状態に対し積極的な効果があります。





健身氣功・馬王堆導引術

馬王堆導引術は湖南長沙から出土した前漢(紀元前 202—8 年)の帛画(絹織物に書かれた絵)《導引図》をもとに創編された健身方法です。

健身氣功・馬王堆導引術は経絡の流れに従った導引を重視し、意形相隨、肢体運動の開合や引き上げたり力を抜いたりする、回転屈伸、伸筋抜骨などを協調し、経絡疎通において、血気を調和し、穏やかな珍しい方法で陰陽を平均する過程で健身養心の効果を達成します。

健身氣功・馬王堆導引術の動作は柔和緩慢で、身体を気持ちよく広げ、緊張とリラックスの交替、巧みに変化し、異なる大衆の習練に適応します。

長く習練することにより心境状態、スタイル、身体機能と体質を改善することができ、特に肥満程度などに対しても効果は明らかです。





健身気功・大舞

大舞は唐堯の時期(約 4000 年前)に源を発し、これは一種の舞による伝導法で、関節の通りを良くする健身方法です。

健身気功・大舞は歴史の資料の記録に基づいて、昇、降、開、合の肢体動作を、呼吸と意念を組合せ、臓腑を保養、気血を疎通することにより、元気を培い補い、更に養生回復の目的を達成します。

健身気功・大舞は精神が舞を導き、舞が形の練習とみなします、古風で上品、外動内舞、身体は穏やかで快い調べのように、意気相隨、異なる大衆の健身鍛錬に適応します。

長期習練は上肢の力、柔軟性、平衡能力及び心臓血管系統の機能水準を高めることができ、怒り性、憂鬱性などのマイナス性の気分に対して改善効果があり、幸福感を高めるのは明らかです。



丰富多彩的推广活动

豐富多彩な普及活動

一度健身氣功の新功法を世に出すと、国内外の氣功愛好者の全面的な好感を受けました。

中国の都市と農村では既に数万の健身氣功の拠点があり、百万を超える大衆がこの運動を選択し、すでに全國民一同が健身の為の明るく美しい風景となっております。

多くの大衆に幸福をもたらす為、中国健身氣功協會は近年来断続的に 40ヶ国近くの国家に健身氣功文化と技術を伝播普及し、世界と共に中華養生文化を分かち合い、健康、幸福、楽しみを追求しています。

【健身氣功在中國】



【健身氣功在海外】



普及機関

中国健身氣功協会

中国健身氣功協会は健身氣功の普及、普及と研究の全国的大衆スポーツ社会団体として従事し、中華全国体育総会の団体会員です。

協会の主旨は中華民族伝統スポーツの健身養生文化の継承と発揚、健康で文明的健身活動の提唱と展開、中国と西洋文化交流を促進し、人類の健康の為に奉仕します。

協会下に事務局、育成訓練活動委員会、新聞宣伝委員会、科学研究委員会、普及交流委員会を置き、本部は北京に設置しています。



中国健身氣功協会のロゴマーク

ロゴマークの図案は中国伝統文化の中の太極図を基本的枠組とし、中華民族のトーテム——中国書道の龍を引き出し発展変化させ“氣”の字を、突出させ“健身氣功”の属性としました。

天地陰陽と人文の“龍”は、天、地、人三者の統一と一体を助け、“天人合一”の境地を体現します。

中国健身氣功協会 Website <http://jsqg.sport.org.cn>

国際健身氣功連合会

国際健身氣功連合会の準備委員会は2009年8月16日に中国上海で開催し、2012年9月に正式創立し、現有57会員団体が参加を申請した。

国際健身氣功連合会の目的は、団結と健身氣功協会会員の力を発揮し、会員協会間の交流協力を促進発展させ、世界人民の心身健康水準を高めることを推進します。



国際健身氣功連合会のマーク



日本健身氣功普及協会の会員証

健身氣功出版物

近年来、中国健身氣功協會は系列科学普及讀物を選び抜き編集し、《健身氣功》雜誌と中英ウェブサイトを作成して、大衆に中華氣功を正確に認識してもらう為、健身氣功の科学的練習資料を提供し効果的な援助をして来ました。

