



国家汉办汉语国际推广多语种大连基地  
辽宁省“一带一路”出版基地

中西·对照

# 健身气功



# 五禽戏



Qigong para la Salud Wu Qin Xi

李颖 **编著**

Li Ying (Autora)

杨红 María Catherine Márquez (哥伦比亚) 孙诺 **翻译**

Yang Hong, María Catherine Márquez, Sun Nuo (Traductores)

大连海事大学出版社

EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD MARITIMA DE DALIAN

# 健身气功

中西·对照



# 五禽戏



国家汉办汉语国际推广多语种大连基地  
辽宁省“一带一路”出版基地

Qigong para la Salud—Wu Qin Xi

李颖 编著

Li Ying (Autora)

杨红 María Catherine Márquez (哥伦比亚) 孙诺 翻译

Yang Hong, María Catherine Márquez, Sun Nuo (Traductores)

大连海事大学出版社

EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD MARÍTIMA DE DALIAN

© 李 颖 2016

### 图书在版编目 (CIP) 数据

健身气功·五禽戏：汉西对照 / 李颖编著. — 大连：  
大连海事大学出版社，2016.11

ISBN 978-7-5632-3418-9

I. ①健… II. ①李… III. ①气功—健身运动—基本知识—汉语、西班牙文②五禽戏（古代体育）—基本知识—汉语、西班牙文 IV. ①R214 ②G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 284096 号

### 大连海事大学出版社出版

地址：大连市凌海路 1 号 邮编：116026 电话：0411-84728394 传真：0411-84727996

<http://www.dmupress.com> E-mail: cbs@dmupress.com

大连住友彩色印刷有限公司印装

大连海事大学出版社发行

---

2016 年 11 月第 1 版

2016 年 11 月第 1 次印刷

幅面尺寸：170 mm × 230 mm

印数：1 ~ 2000 册

印张：10

字数：120 千

---

出版人：徐华东

策 划：徐华东 林晓阳

责任编辑：高 颖 张来胜

责任校对：阮琳涵

装帧设计：孟 冀 解瑶瑶

---

ISBN 978-7-5632-3418-9

定价：55.00 元（含光盘）



国家汉办汉语国际推广多语种大连基地传统文化推广项目  
Proyecto de Hanban para promover la cultura tradicional, preparado por la Base  
multilingüe para la promoción internacional del idioma chino de Dalian



大连外国语大学 2014 年创新团队项目 (专项资助) 课题成果  
Resultado del proyecto del Equipo Innovación de la Universidad de Lenguas  
Extranjeras de Dalian. Fondos especiales. 2014



## “健身气功”丛书编委会

总主编：孙玉华

副总主编：李 凡 白晶光 李 颖

总策划：刘 宏

主 任：孙玉华

副主任：刘 宏

成 员（以汉语拼音为序）：

安 然	安晓燕	白晶光	范文亭	高 航
贺耀明	李多菲	李 凡	李 颖	马 涛
尼 楣	尚海涛	孙 诺	孙 省	王婵娟
魏龙欣	吴 江	肖 爽	徐 驰	徐 智
杨 红	杨美华	赵 谦	周 锐	

### 《健身气功·五禽戏》（中西对照）

编 著：李 颖

翻 译：杨 红 María Catherine Márquez（哥伦比亚） 孙 诺

图 示：鲍默涵

摄 影：吴 江 赵英杰

采 编：韩 旭 邵 轩



## 总主编简介

### 孙玉华



大连外国语大学前校长，上海合作组织大学中方校委会主席，教授，博士研究生导师，国家级教学名师，享受国务院政府特殊津贴。日本城西国际大学、俄罗斯新西伯利亚国立技术大学名誉博士，亚美尼亚“布留索夫”埃里温国立语言与社会科学大学名誉教授。荣获“普京奖章”“普希金奖章”“孔子学院先进个人”等多项殊荣。

## **Presentación de la editora general**

### **Sun Yuhua**

Exrectora de la Universidad de Lenguas Extranjeras de Dalian. Presidenta china de las universidades de la Organización de Cooperación de Shanghai (SCO). Profesora titular, tutora de los estudiantes de Doctorado, profesora a nivel Nacional. Recibe el subsidio especial del Consejo del Estado. Doctora honoris causa de la Universidad Internacional Josai y la Universidad Técnica Estatal de Novosibirsk. Profesora honoraria de la Universidad Estatal “Braşov” de Lenguas y Ciencias Sociales en Ereván, Armenia. Fue ganadora del premio “Medalla Putin” , “Medalla Pushkin” , “Excelencia Individual de los Institutos Confucio” , entre otros premios.

## 总主编致辞

### 尊敬的各位读者：

大家好！

健身气功是中华民族传统体育项目之一，是中华悠久文化的重要组成部分。习练健身气功在增强人的心理素质、改善人的生理功能、提高道德修养等方面具有独特的作用。

作为九所海外孔子学院的中方承办院校及汉语国际推广多语种基地，多年来，大连外国语大学致力于促进中外教育文化交流合作，增进中外人民相互信任与了解，发展中外友好关系。近年来，大连外国语大学依据国家汉办“国际汉语通用课程大纲”的要求，结合当地国非通用语种的实际教学情况，为满足不同国家和地区汉语学习者个性化的学习需求，开发了一系列汉语教材、教辅读物及多媒体课件。

此次出版的“健身气功”丛书，是以介绍中国传统养生文化中的体育养生文化为特色，重在普及、传播中国传统体育养生思想与方法，是大连外国语大学近年来创编的“中国优秀传统文化”海外孔子学院推广系列教材之一。相信该丛书会受到广大汉语爱好者和中国文化爱好者的欢迎，并希望广大读者能够通过该丛书对这个中华民族传统体育项目有所了解和喜爱。



## Mensaje de la editora general

### Estimados lectores,

¡Hola!

Qigong para la Salud es un deporte tradicional en China, lo cual es un componente importante de la milenaria cultura china. La práctica de Qigong para la Salud peculiarmente beneficia al mejoramiento de la mentalidad, las funciones fisiológicas y la moralidad.

La Universidad de Lenguas Extranjeras de Dalian, patrocinador chino de 9 Institutos Confucio en el extranjero y base multilingüe de la promoción internacional del chino mandarín, a través de los años, se ha dedicado a promover la cooperación chino-extranjera en el intercambio educativo y cultural, la confianza y el conocimiento mutuo entre el pueblo chino y extranjero, y a desarrollar las relaciones amistosas entre los extranjeros y los chinos. En los últimos años, la Universidad de Lenguas Extranjeras de Dalian creó una serie de manuales didácticos, libros suplementarios y multimedia, combinando la situación actual de la enseñanza local de idiomas del país, y basado en el “Currículo Internacional para la Enseñanza del Idioma Chino” y haciendo frente a las necesidades personalizadas del estudio de los estudiantes de chino en diferentes países y regiones.

La colección de libros *Qigong para la Salud* es uno de los programas a cargo de la Universidad de Lenguas Extranjeras de Dalian para la promoción de “La Cultura Tradicional Privilegiada”. Esta colección se destaca por la presentación de conocimientos sobre la cultura de la salud con el ejercicio físico, con un enfoque en la popularización y difusión de los pensamientos y métodos sobre la cultura de la salud. Se cree que esta colección será positivamente recibida por los numerosos aficionados de la cultura china y por los amantes del idioma chino. Se espera entonces que a través de esta colección, el deporte tradicional chino sea entendido y de agrado para los lectores.

## 作者简介

### 李颖（36岁，副教授，硕士研究生）



师从中国著名武术家穆秀杰教授，2000年毕业于沈阳体育学院武术系，现为大连外国语大学武术教师。6岁习武，多次在全国、省、市级武术比赛中取得佳绩，精通多种兵器及拳术，技术全面。目前从事大学武术、太极拳、健身气功、舞龙舞狮、女子防身术等课程的教学工作，同时亦承担本科、硕士留学生武术、太极拳课程教学及国家汉办太极拳、健身气功项目培训工作。多次代表中国（国家汉办）赴海外孔子学院做文化巡演。

## **Presentación de la autora**

### **Li Ying (36 años, maestra asociada, maestría)**

Discípula del famoso maestro de artes marciales de China, el doctor Mu Xiujie. Graduada de la Escuela de Deporte de Shengyang en licenciatura en artes marciales. Actualmente se desempeña como profesora de artes marciales en la Universidad de Lenguas Extranjeras de Dalian. Inició la práctica de artes marciales a la edad de 6 años, ha participado en diferentes concursos de artes marciales a nivel municipal, provincial y nacional en China. Es experta, integralmente formada, en varios tipos de armas chinas y boxeo chinos. Actualmente lidera la enseñanza de artes marciales para estudiantes universitarios, Tai-chi, Qigong para la Salud, Danza del dragón, Danza del león y auto-defensa para las mujeres, entre otras. Además, se encarga de la enseñanza de artes marciales y Qigong a los estudiantes extranjeros de pregrado y posgrado de la Universidad. Por último, trabaja en el programa de cursos de Tai-chi y Qigong para la Salud coordinado por Hanban, representando a la República Popular China en diferentes giras culturales en los Institutos Confucio en el extranjero.

## 丛书前言

“健身气功”丛书是由大连外国语大学组织编写的“中国传统文化”海外推广系列教材之一。“健身气功”丛书共分4册，以介绍中国传统养生文化中的体育养生文化为特色，通过图文并茂的形式，向世界各国汉文化爱好者、习练者科学地普及、传播中国传统体育养生思想与知识，希望得到广大海外读者的喜爱！

### 适用对象

“健身气功”丛书可用作海外孔子学院才艺课程教材、孔子课堂汉文化教学辅助教材、国家汉办孔子学院培训辅助教学资源，亦可作为在华留学生、来华参加夏令营的海外学生及广大汉语爱好者学习、了解中国传统养生文化的科普读物。

## Prólogo de la colección

La colección de libros *Qigong para la Salud* es uno de los programas a cargo de la Universidad de Lenguas Extranjeras de Dalian para la promoción de la cultura tradicional china. Esta colección, se encuentra dividida en cuatro tomos, enfocada en la difusión de la cultura china tradicional de la salud a través de textos e imágenes que promueven el ejercicio físico. Además, esta colección promueve científicamente los pensamientos y conocimientos sobre la cultura de la salud con el ejercicio físico. Se espera que sea del agrado de los lectores extranjeros.

### **Para quién sirve**

La colección *Qigong para la Salud* es un manual adecuado para los cursos culturales y de artes para los Institutos Confucio del mundo, como apoyo para la enseñanza de la cultura china en las Aula Confucio y formación de Hanban, libros para la popularización de las ciencias de la salud de la cultura tradicional china, los amantes del chino mandarín y los estudiantes extranjeros que estudien en China o que participen en programas de campamentos de estudio en este país.



## 编写特色

### 1. 可读性强

本丛书语言简练生动、通俗易懂，通过图文并茂的形式，科学、系统地讲解健身气功的相关知识，适宜健身气功初学者使用，便于自学自练。

### 2. 多语种编写，便于掌握、记忆

本丛书每套功法包括纸质教材（有英语、俄语、韩语、日语、西班牙语对照翻译版本）、DVD。简单实用，真正做到以学习者为中心，便于海外孔子学院教学及各国汉语爱好者学习。

### 3. 内容丰富，形式多样

本丛书将健身气功与中医学、中国传统文化、中国历史人文等知识有机结合，配以丰富的活动形式，如名人名言、知识问答、猜一猜等，目的在于增进习练者对中国传统文化的学习兴趣，提升健身气功的理论知识水平。

## 丛书简介

健身气功，是中国传统养生文化的精髓，距今已有 5000 年的历史，是中国人民贡献给人类不可多得的精神文化财富。

## **Características de la compilación**

- Los libros de la colección son sencillos de leer gracias a las imágenes y al lenguaje usado para la explicación de las mismas; lo que permite que los novatos puedan instruir en la práctica del Qigong para la Salud.
- Los libros de esta colección fueron escritos en inglés, ruso, coreano y japonés para llegar a un mayor número de estudiantes de los Institutos Confucio y demás personas interesadas en la cultura china en el extranjero. Asimismo, gracias a su metodología didáctica, ayuda a los interesados a tomar parte de los ejercicios ilustrados en esta colección, haciendo de la práctica elemento fundamental del aprendizaje del Qigong. Cada uno contiene un manual y DVD.
- Los libros de esta colección abundan en contenido y varían en sus formas. Este manual combina oportunamente el Qigong para la Salud con la medicina china tradicional, la cultura tradicional, la historia y humanidades, con varias actividades, dichos y frases de personajes representativos, preguntas de conocimiento general, acertijos, entre otras. Esto tiene como objetivo despertar el interés de practicantes y novatos sobre la cultura tradicional china y elevar el nivel de sus conocimientos teóricos sobre el Qigong para la Salud.

## **Presentación de la colección**

Qigong para la Salud es el núcleo de la cultura tradicional china de la salud que goza de una historia que abarca alrededor de 5, 000 años de antigüedad. Es catalogado como patrimonio espiritual valioso que ofrece el pueblo chino a la humanidad.

健身气功以养生、保健、修身为主要目的，以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式，通过调身、调息、调心锻炼，调顺人体系统功能状态，改善身体健康状况，使身心臻于高度和谐的状态，是中华民族传统体育项目之一。

“健身气功”丛书选取了最具代表性的4套健身气功功法，即易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦。易筋经，以伸筋拔骨为特色，相传526年由南天竺（南印度）人达摩所创；五禽戏，以模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的活动特点为特色，由东汉（25—220）名医华佗所创；六字诀，则以呼吸吐纳为主要手段，通过不同的发音作用于脏腑器官，以达通调内外的功效，中国南北朝时期（420—589）已有记载；八段锦，产生于宋代（960—1279），以通利关节、增长肌力、通调气机为目的，以动作舒展优美为特色，具有松紧结合、动静相兼及神形相合、气寓其中等特点，整套功法动作都贯穿和体现着中医理论及养生观念。

El objetivo principal del Qigong para la Salud consiste en fortalecer, mantener y perfeccionar la salud a través de la combinación de ejercicios de respiración, movimientos corporales y la regulación psicológica, que ayudan al cuerpo y a la mente a alcanzar un estado armonioso.

Esta colección selecciona cuatro de las prácticas más representativas del Qigong para la Salud, Cambio del músculo y tendón, el juego de los cinco animales, sonidos curativos y las ocho piezas del Brocado. El Cambio del músculo y tendón se caracteriza por el ejercicio de tendones y huesos. De acuerdo a la tradición, se dice que fue inventado por Bodhidharma en Tianzhu del Sur (India del Sur). El juego de los cinco animales se caracteriza por la imitación de los movimientos corporales de los tigres, ciervos, osos, monos y grullas. Fue inventado por el famoso médico Hua Tuo de la dinastía Han de oriente (25 D.C.-220 D.C.); Sonidos curativos tiene la respiración como su eje central. El efecto que tienen los diferentes sonidos en los órganos armoniza el exterior e interior del cuerpo. Su práctica está registrada en los documentos de Las Dinastías Meridionales y Septentrionales (420 D.C.-589 D.C.); Las ocho piezas del Brocado fue inventado durante la dinastía Song (960 D.C.-1279 D.C.). Esta técnica consiste en agilizar las articulaciones, fortalecer el músculo y regular la respiración. Se caracteriza por sus movimientos tendidos y elegantes que combinan la relajación con lo tenso, la quietud con el movimiento y lo material con lo espiritual, para que siempre nos acompañe el Qi (fluido que anima la respiración). Todos los movimientos de este Qigong reflejan y adoptan las ideas y teorías de la medicina china tradicional sobre la salud.