

【健身气功】 社会体育指导员 培训教材

国家体育总局健身气功管理中心 编

人民体育出版社

健身气功社会体育 指导员培训教材

国家体育总局健身气功管理中心 编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身气功社会体育指导员培训教材/国家体育总局健身
气功管理中心编. -北京:人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3270-3

I. 健… II. 国… III. 气功-健身运动-技术培训-教材
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 134881 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 20.25 印张 334 千字
2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3270-3

定价: 29.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编审委员会

顾 问 晓 敏

主 编 冀运希

副主编 邹积军 黄凌海 王岚

编 委 (以姓氏笔画排序)

丁 东 王崇行 王树明

石爱桥 吕实明 吕光荣

孙福立 杨柏龙 邱丕相

宋天彬 张 征 张明亮

周荔裳 郭善儒 陶祖莱

黄 伟 崔永胜 虞定海

编写说明

本教材是依据国家体育总局体群字〔2007〕18号文件印发的《健身气功项目社会体育指导员技术等级培训大纲》，由国家体育总局健身气功管理中心组织编写的培训健身气功项目社会体育指导员的唯一专业教材。

本教材是在充分吸纳《健身气功培训教程（试用）》和体育院校相关教材内容及运用大量文献资料的基础上完成的。在编写过程中，我们作了以下几个方面的努力。一是注重把握教材的针对性，紧紧围绕以培训健身气功项目各级社会体育指导员为主体而设置教材框架和内容；二是注重把握教材的科学性，充分体现先进的健身气功理论成果，努力剔除不科学的观点，力争不引用尚有争议的资料，尽量做到概念阐述准确，论据充分可靠；三是注重教材的实用性，充分考虑教学的受众面，力求深入浅出、通俗易懂，既可作为培训健身气功的教材，亦可作为练功群众的科普读物。

本教材分为上、下两篇。上篇为健身气功基本理论，下篇为国家体育总局组织编创的四种健身气功。为便于学习和考核，基本理论部分每章编写了内容提要和思考题。全书由冀运希、崔永胜、周荔裳、虞定海统稿。

本教材在编写过程中，参考引用了大量的文献资料和研究成果，在此表示衷心的感谢。

本教材在编写过程中广泛听取了有关专家学者的意见，虽然几经修改，但囿于对健身气功还缺乏系统深入的研究，故有些章节难免存在浅尝辄止之嫌。有鉴于此，希望授课老师在培训教学中作进一步的充实和完善，也敬请专家学者给予批评指正。

国家体育总局健身气功管理中心

2007年8月1日

目 录

上 篇

第一章 健身气功概述	(3)
第一节 健身气功概念	(3)
第二节 健身气功的健身特点	(5)
第三节 健身气功的时代价值	(6)
第二章 健身气功的历史渊源	(10)
第一节 气功的起源	(10)
第二节 先秦时期的气功	(11)
第三节 两汉时期的气功	(12)
第四节 魏晋南北朝时期的气功	(13)
第五节 隋唐时期的气功	(14)
第六节 两宋金元时期的气功	(15)
第七节 明清时期的气功	(16)
第八节 近现代的气功	(17)
第三章 健身气功的练功要素	(19)
第一节 调身	(19)
第二节 调息	(21)
第三节 调心	(25)
第四节 涵养道德	(28)

第四章 健身气功的锻炼要领	(33)
第一节 松静自然	(33)
第二节 动静相兼	(36)
第三节 练养结合	(38)
第四节 循序渐进	(40)
第五节 持之以恒	(41)
第五章 健身气功的传统理论基础	(44)
第一节 健身气功整体观	(44)
第二节 健身气功与阴阳学说	(46)
第三节 健身气功与五行学说	(50)
第四节 健身气功与脏象学说	(54)
第五节 健身气功与经络学说	(57)
第六节 健身气功与精气神学说	(61)
第六章 健身气功的生理学心理学基础	(65)
第一节 健身气功的生理学分析	(65)
第二节 健身气功的心理学分析	(72)
第七章 练功反应与偏差预防	(79)
第一节 正常反应与效验	(79)
第二节 练功偏差与预防	(81)
第八章 健身气功教学	(85)
第一节 健身气功的教学特点	(85)
第二节 健身气功的教学阶段	(86)
第三节 健身气功的教学方法	(89)
第四节 健身气功的教学课结构	(98)

第五节 健身气功图解知识介绍	(99)
第九章 健身气功的竞赛组织与评判	(104)
第一节 健身气功竞赛的组织工作	(104)
第二节 健身气功竞赛的编排与记录	(108)
第三节 健身气功竞赛通则与评分	(110)
第四节 健身气功竞赛的裁判方法	(114)
第五节 健身气功竞赛图表	(122)
第十章 健身气功管理	(131)
第一节 健身气功管理体系	(131)
第二节 健身气功管理基本要求	(135)
第三节 健身气功管理主要内容	(137)
第四节 健身气功管理干部能力	(141)
附件一 健身气功管理办法	(144)
附件二 健身气功项目实施《社会体育指导员技术等级制度》 暂行办法	(149)
附件三 健身气功项目社会体育指导员技术等级培训大纲	(153)

下 篇

第十一章 健身气功·易筋经	(157)
第一节 功法源流	(157)
第二节 功法特点	(159)
第三节 习练要领	(160)
第四节 动作说明	(162)
第十二章 健身气功·五禽戏	(201)
第一节 功法源流	(201)

第二节 功法特点	(202)
第三节 习练要领	(204)
第四节 动作说明	(207)
第十三章 健身气功·六字诀	(245)
第一节 功法源流	(245)
第二节 功法特点	(254)
第三节 习练要领	(255)
第四节 动作说明	(257)
第十四章 健身气功·八段锦	(284)
第一节 功法源流	(284)
第二节 功法特点	(286)
第三节 习练要领	(287)
第四节 动作说明	(290)

上 篇

第一章 健身气功概述

内容提要：健身气功作为民族传统体育项目，具有鲜明的时代特征和广泛的群众基础，在全民健身活动中发挥着不可替代的作用。本章诠释了健身气功的概念及其涵义，并对健身气功的健身特点和时代价值进行了阐述。

第一节 健身气功概念

气功是中华民族的瑰宝，具有悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。它作为一种独特的身心锻炼方法，在中国养生学中占据着十分重要的地位。气功是“吐纳”“导引”“按跷”“行气”等传统健身方法的代名词。气功一词最初见于晋代许逊所著的《灵剑子》，在宋代的《云笈七签》里已成为一个术语，直到 20 世纪 50 年代《气功疗法实践》和《内养功疗法》问世后，才被人们广泛使用。但究竟什么叫气功，不了解气功或初学气功的人感到神秘，而研究气功的人往往从不同的视角出发，各有所见，莫衷一是。有人认为气功的“气”就是呼吸之气，将气功译成 Breathing Exercise，即呼吸操；有人把气功看做是一种特别适用于老弱病人的医疗保健方法；有人把气功和刀枪不入、断金裂石等超乎常人的功能联系在一起；也有人把气功等同于佛教徒的禅定和道教人士的修真，等等。如果从健身养生的视角出发，普遍比较认同的气功内涵是：气功是基于中华传统文化的人体生命整体观，通过调心、调息、调身的锻炼，改善自身的健康状况，开发人体潜能，使心身臻于高度和谐的技能。

20 世纪 80 年代，“气功”在社会上一度风行，群众性气功锻炼活动空前活跃，但一些不良现象也在滋生蔓延。为使社会气功纳入科学化、规范化、法制化

管理的轨道，保证气功活动健康有序地发展，中共中央宣传部、国家体委和卫生部等七部委于1996年8月联合下发了《关于加强社会气功管理的通知》，第一次提出了什么是社会气功，什么是健身气功，什么是气功医疗。《通知》明确规定：“社会气功是指社会上众多人员参与的健身气功和气功医疗活动”；“群众通过参加锻炼，从而强身健体、养生康复的，属健身气功”；“对他人传授或运用气功疗法直接治疗疾病，构成医疗行为的，属气功医疗”。

2000年7月，卫生部颁布的《医疗气功管理暂行规定》将“气功医疗”改为“医疗气功”，并作了进一步界定：“运用气功方法治疗疾病构成医疗行为的属医疗气功。”

2000年9月，国家体育总局颁布的《健身气功管理暂行办法》，对健身气功概念作了进一步的界定，指出“健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目，是中华悠久文化的组成部分”。2006年11月，国家体育总局颁布的《健身气功管理办法》，继续沿用了这一概念。

体育是以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。体育是通过身体运动的方式进行的，它要求人体直接参与活动，这是体育最本质的特点之一，这一特点决定了体育具有健身功能。健身气功同样以自我身体锻炼为基本手段，同样要求直接参与活动，同样具有健身功能。健身气功锻炼的强身健体功能，不仅包含着形体的健康，还包含着心理健康；健身气功锻炼的养生康复功能，不仅能够“治未病”，还能够祛病健身、延年益寿。因此，将健身气功划归体育项目，充分体现了自我锻炼的健身特征。由此出发，健身气功有别于“对他人传授或运用气功疗法直接治疗疾病而构成医疗行为”的医疗气功。

历史上对气功也有多种分类，如按历史源流分为道家气功、儒家气功、释家气功、医家气功、武术气功；按练功的状态分为动功、静功；按功法姿势分为站功、坐功、卧功、行功。历史上对气功的分类情形十分复杂，实际上同一类气功也有很多流派，同一流派又有很多支派。在新的历史时期，将社会气功分为健身气功和医疗气功，不仅适应了对社会气功管理的需要，而且也符合气

功发展的客观规律。气功历经数千年发展到今天，不仅有着广泛的群众基础，而且成为全民健身的一种重要锻炼方法。将以自我锻炼为主要形式，以强身健体、养生康复为目的的气功划为健身气功，将由医者向患者实施以治疗疾病为目的的气功划为医疗气功，更有利于气功学科领域的建设，更有利于气功事业的发展。

第二节 健身气功的健身特点

健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目。它与其他体育锻炼相比，有其鲜明的健身特点。

一、注重整体锻炼

人的生命是精神与肉体的统一，人与一般动物的根本区别在于具有特有的精神活动——意识活动。《淮南子·道原训》说：“夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。”如果从形、气、神三位一体的人体生命整体观出发，健身气功调身、调息、调心的综合锻炼，正是区别于其他肢体运动锻炼的关键所在。显现肢体外部运动的体育锻炼，并不注重视和气的运用。而健身气功锻炼的特性就在于其主动地、内向性地运用意识，通过调整人体内潜在潜力，从而改善和增进人的整体功能，达到强身健体的目的。

二、运动风格绵绵

柔和绵绵是健身气功运动的一个显著特征。它不仅表现在肢体外形和动作演练上不拘不僵、轻松自如、舒展大方、轻飘徐缓，而且在呼吸调控上也应做到深、细、匀、长，就是在意念的运用上也要求精神放松、意识平静、用意要轻、似有似无。这种动作圆活、心意慢运的行功节奏，体现了低强度、长时间阈值下的运动特点，可避免大强度运动后给人体生理带来的各种负效应，有利于在节能

的情况下均匀地提高机体的各种生理功能。正如古人所言：“体欲常劳，劳无过极。”由于健身气功锻炼柔缓绵长，沉着稳定，单位时间的负荷不大，所以尤其适合于中老年人及慢性病患者习练。

三、养生作用明显

养生，又称摄生，就是“治未病”。人的身体素质如何，疾病的发生与否，主要取决于人体机能的状况。从一定意义上讲，健身气功就是改善人体机能的运动，譬如，人的情绪波动属于心理反应，一般情况下并不足以致病，但超过心理活动调节的范围，就会引起体内阴阳、气血、脏腑的功能失调而发生疾病。健身气功锻炼时，强调放松机体、平衡呼吸、安静大脑，它可直接作用于中枢神经及植物神经系统，缓冲不良情绪对大脑的刺激，降低大脑的应急性反应，从而维持人体内环境的相对稳定，即可达到抵御外邪、祛病强身的目的。正如《素问·上古天真论》所言：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

第三节 健身气功的时代价值

健身气功这一概念的提出，既是对传统气功的继承，又适应了时代发展的要求。它不仅反映了传统气功在中华文化中的重要地位和作用，也指明了传统气功的发展方向，具有重要的历史意义和现实意义。

一、健身气功的社会价值

构建社会主义和谐社会是一项系统工程，需要社会方方面面的共同努力。健身气功锻炼追求身心的和谐，注重从人自身的和谐进入到人与社会的和谐、人与自然的和谐，从某种意义上讲，健身气功是一门关于“和谐”的学问。健身气功“天人合一”的理论基础，以及三调合一的练功方法，就充分体现了深刻的“和谐”思想内涵。实践表明，人们在进行健身气功锻炼的同时，还渗透着道德涵养

的修炼和提升。因此，无论是从增强人民体质而言，还是从建设社会主义精神文明而言，推广普及健身气功是一项功在当代、利在千秋的事业，同样是在为构建和谐社会的贡献。

以人为本是构建社会主义和谐社会的重要标志。不断满足广大人民群众日益增长的物质文化需求，正确反映和兼顾多方面群众的利益，是一个以人为本社会的具体体现。健身气功是一项深受人们欢迎和喜爱的体育运动。按照“讲科学、倡主流、抓管理、促和谐”的原则，积极稳妥地开展健身气功活动，努力满足不同人群多元化的健身需求，这无疑是以人为本理念在体育工作中的具体化。

安定有序是构建社会主义和谐社会的必要条件。一个安定有序的社会，必然是一个不同利益群体各尽所能、各得其所而又和谐相处的社会。经验和教训告诉我们，健身气功具有双重效应，搞得不好对增强人民体质、推动社会发展进步有积极的促进作用；如果搞得不好，不仅会危害人民群众的身心健康，而且会影响社会的和谐稳定。因此，健身气功工作在新的历史条件下，既担负着增强人民体质的光荣使命，也担负着正面引导、化解矛盾、占领阵地和维护稳定的社会责任。

二、健身气功的文化价值

健身气功是中国传统文化的产物，是中国传统文化沉积的反映。因此，健身气功在理论上受传统文化的思想指导，在行为方式上受传统文化的制约。健身气功植根于中国的文化土壤，犹如一棵枝叶茂盛的大树，其根须伸展到四面八方，吸收着各方面的养分，其文化理论渊源是多元的，它既吸收了中国传统哲学思想和文化理念，又蕴含了医学、美学等传统科学的内核。

健身气功是具有中国风格的技艺。中华气功从古至今的发展，在内部结构和外部形态上既有“形”与“神”的交融，也渗透着民族的风格、习惯、心理、感情等因素。可以说，中国人独特的思维方式、行为规范、审美观念、心态模式、价值取向和人生观等在健身气功中都有不同的反映。譬如其“德”与“艺”的统一、淡漠的竞争意识、注重个人技艺的纯熟、富于观赏而追求高尚的精神气质等，与西方文明所突出的壮烈、惊险，富于强烈刺激性的审美观形成鲜明的对