

體育氣功學

錢雲

主編

首部氣功運動專著
生命在於運動選擇
氣功象征東方體育

「功」是靠定煉出來的

滙群芳開衆艷供良方駐青春
用教學促訓練強體質送益友



北京體育學院出

体 育 气 功 学

主 编 钱 云

北 京 体 育 学 院 出 版 社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑：静一

责任校对：杨有为

体育气功学

钱 云 主 编

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京西郊圆明园东路)

天津静海第一胶印厂印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：14 定价：6.80 元（压膜装）

1993 年 2 月第 1 版

1993 年 2 月第 1 次印刷

印数：4000

ISBN 7-81003-708-0 / G 546

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

体 育 气 功 学

顾 问 张长江、周稔丰
主 编 钱 云
副 主 编 许锁堂、赵仲毅
编 委 何亦南、张树泉（北京）、王泉汀
（上海）、安德海（黑龙江）、
孔庆人（吉林）、玉宝田、辛如江、
邵丽明（辽宁）、赵玉琴（河北）、
刘家国（安徽）、薛峰、刘永平
（江苏）、谢荣华（湖北）、孙庆祥、
杨德军、谢在玉（山东）、郑学明
李憬麟（河南）、普布次仁（西藏）、
王盛篁（四川）
以下天津
候宝年、孙永茂、郭 健、黄德顺
董志康、张恩甲、李淑芳、郑贵中
曹式愚、沈树华、郭书贵、张健康
于小霞、么树亚、王月明、杨正春
李瑞堂、齐玉璋、郑开政、孙玉坚
藏士达、马超武、何力

北京体育学院出版社

内 容 简 介

本书是一部融体育与气功等学科理论、知识、方法于一炉的中国首部气功运动专著，具有为学校、竞技、社会、康复体育服务的特点。写作指导思想与方法上打破了传统的模式和气功分类方法，观点一目了然。对气功功理、功法用体育运动语言阐述。本书主要观点，气功象征东方体育；生命在于选择运动；功是靠定炼出来的；人身处处有气路，有精神。本书指明生命之树常青之路，提供身心健康良方及身心放松、消除疲劳、提高兴奋、抗干扰力、进入竞技提高运动成绩之法，可作为传统体育教材，体育教师、教练员的工具书，气功爱好者、医疗康复人员的参考书。

全书共分八章，主要内容有：气功象征东方体育，体育气功是气功向体育的渗透、交叉与结合，体育气功学的根基，体育气功教学应突出东方特色；体育气功的作用、选择、处方、运动类型，代表功法，研究方法等。国家教委、体委有关气功文件，领导同志讲话及特邀部分专家及教授撰写的文章，也在本书第一章、第二章作详细介绍，读后，使您了解、热爱、宣传体育气功。

科学地开

展体育之功

伍绍祖
一九九二年
十月十日

国家体委主任伍绍祖为本书题词

祝贺《体育气功学》出版

科学为向导
实验精於勒
体育融气功
百炼千锤成

邹时炎

一九九二年十二月廿四日北京

国家教委副主任邹时炎祝贺本书出版

体育与气功
結合
英姿与健美
共存

馮理達

一九九一年

春

国际气功联合会副主席冯理达教授为本书题词

超體育氣功學

弘揚中華文明

功在國家民族

林中鵬

辛未年書

中华气功进修学院院长林中鹏为本书题词

体育气功学

弘扬国粹

执心立意

左林
1991

中国体育气功研究会理事长左林为本书题词

《体育气功学》专家评议意见

为了推动我国气功理论与实践的健康发展，保证《体育气功学》的科学性。天津体育学院教务处，天津市高校体育气功教学研究会，于1991年12月17日聘请了国内11名有关专家（专家名单、职称、专业附后）对天津体育学院钱云主编的《体育气功学》进行了评议。根据专家的发言，对《体育气功学》的评议意见综合如下：

一、《体育气功学》一书的完成，对于丰富我国气功理论，特别是体育气功理论具有积极的意义，该书对于将我国“公园”气功导入学校的科学气功领域将起到很好的导向作用。该书适用于传统体育教学，训练及康复。

二、《体育气功学》的问世将有助于用科学的气功理论指导人们正确认识气功，消除社会上带有封建迷信色彩的伪科学气功谬论所造成的不良影响，保证气功朝科学健康的方向发展。

三、《体育气功学》的编写坚持了辩证唯物主义哲学和多门学科理论的指导。基本保证了该书的科学性、系统性、创新性。书中“生命在于选择运动”等观点，对身心保健及体育训练有现实意义。

四、为了提高《体育气功学》的严肃性和科学性，专家认为，该书所下的结论要留有余地，该书的结构、内容安排应进行一些必要的优化和调整，以便更好地适应教学的需要。该书应注意借鉴国外的气功理论研究成果。更好地保证该书的先进性。专家还对该书的具体问题提出了很好的建设性意见。

五、专家共同认为该书应尽快修改完善，争取早日出版发行。

天津体育学院教务处

天津高校体育气功教学研究会

1991年12月17日于天津体育学院

参加《体育气功学》评议及为本书题词专家、教授名单

中国体育气功研究会理事长：左 林

国际气功联合会副主席、教授：冯理达

中华气功进修学院院长：林中鹏

国家教委 体卫司：王文成

天津高校体育气功研究会理事长南开大学教授：张长江

天津高校体育气功研究会副理事长、天津中医学院教授：周

稔丰

天津高校体育气功研究会副理事长、天津师范大学副教授：

许锁堂

天津体育科学学会理事长、原天津体育学院院长、生理学教

授：陈家琦

天津体育学院副院长、教授：高铭鼎

天津体育科学学会秘书长、天津体育学院教授：刘汉杨

天津南开大学教授人生学主编：辛立洲

天津体育学院副教授、教务处副处长：李宗浩

全国体育院校学报研究会副理事长兼秘书长：杨有为

序

一种文化、一种信仰，总是要带上民族色彩的。

和古希腊人，古罗马人相比，我们的体育更多的是健身自娱，而不是争胜斗狠，从熊径鸟伸，吹呼吸的古训到发展体育、增强体质 的号召，可以说此道一以贯之，是养生，是提高健康水平，它讲求动静结合，调理身心，吐纳以延寿，屈伸以难老，不同于奥运会上拿金牌；亿万老百姓的体育观念乃是几千年来追求安祥所决定的意识。

古老的身体文化，它的创造，它的经验和它对这一切的主观解释，都像化石一样带着黄土呈现在现代人的眼前。人们礼敬它、赞赏它、模仿它，用它来丰富自己的想象力。社会 中传播，进行着分子运动，各种各样的健身术，门类不同的练功法，就是这样地，如一阵阵浪潮，用古拙的、似曾相识的方法试图为老、弱、病、残者解除痛苦。同时，也在不情愿地为某些江湖术士聚敛着财富。在真假虚实、良莠不分的茫茫尘雾中，谁也不愿窥其一斑，妄加评论。

最近，社会上对某些气功的做法颇有非议。其实自从人类接受自然科学洗礼以来，早已能够对各种传统的观点做出自己的判断。在气功或气的概念尚未得到最后的科学论证之前，从不同角度对待它，是理所当然的。人类认识世界的一个重要手段就在于客观地证伪。如果认为事物的存在仅仅决定于主观相信的程度，则无异于在说，客观上它并不存在。艰巨的任务是科学验证。

一项健身方法是否成立，不在于对它如何理解，而在于长期练习后，排除一切其它因素，观察其对身体健康所产生的实际效果，解释是可以改变的；效果则只能是有或无，这是一切经过实践检验的观点。

钱云君出身中医世家，攻读体育及中西医专业，后复潜心气

功研究。掌握多种功法，结业中华气功进修学院，从医多年，常以多方多法为他人服务，颇富心得。1988年聘返天津体育学院执教体育气功课。多次举办全国气功教师培训班及到全国各地讲学。志在探究气功与体育相结合，为发展中国特色体育尽力。年年都有新作问世，今逢又编《体育气功学》付梓，嘱余为序，因抒感怀。

陈家琦 于津门

1991年4月

自 序

东方的气功运动与西方的体育运动，内涵不同，但都是人类宝贵的文化财富，都有旺盛的生命力。二者各有千秋，相辅相成互为一体。如何进行取舍，怎样进行最佳选择与组合，更好地为学校、竞技、社会及康复体育服务，自然而然地摆在人们面前，也给从事这方面研究的工作者提出了一个新课题。改革开放大潮中，许多有识之士，在比较两者之中，寻找体育与气功的接触点；在继承发掘之中，结出累累硕果。特别是几次体育气功及学校气功专业会议的召开，更推动加深了气功研究向广度、深度发展，也正是体育与气功接触点所爆发出的光和能。告诉了人们体育气功是气功向体育的渗透、交叉与结合。体育气功是历史发展的必然，是发展中国特色体育的必由之路，也正是这些研究成果所发放的气能，指明了体育气功是发展体育事业、气功事业之需要。体育气功学是研究、运用气功向学校、竞技、社会、康复体育渗透、交叉、结合及发展具有中国特色体育的学问，《体育气功学》正是在这种气场中动笔完稿的。撰稿过程中，虽吸取诸家之长，广泛征求意见，但没有定型的东西比较、借鉴，更由于编者的能力所限，本书肯定会有不足及谬误之处。为了使更多的人认识、热爱、宣传体育气功，纠正对气功的偏见，达到本书从寻找体育与气功接触点入手，研究体育教学、运动训练、社会及康复体育，如何更好地借鉴、吸收气功之长，进而达到为体育事业服务之目的。

请同仁予以教正。

钱 云

前 言

气功是我国古代体育，是锻炼意志、培养品德和塑造形体的传统身心活动方法（此法把自身置于宇宙运动之中，讲究自然、社会、心理因素对人体身心的作用），把这种特殊的运动形式向体育渗透、交叉与结合，使之为增强人民体质，提高运动成绩，陶冶情操，开发智能和振奋民族精神服务，这就形成了一门具有民族特色的，融体育、气功为一体，涉及多门学科的崭新的交叉学科——体育气功学。

体育气功学的研究对象是，把气功作为一种特殊体育形式，运用现代科学的理论与方法，开发人体各种潜能，从而达到增强人的体能与智能。

体育气功学的宗旨是发展具有中国特色的体育。

体育气功关系到人们的身心健康，是一项复杂的社会活动，它起到进一步完善体育教学，增强学生体质的作用。近几年来，在体育训练中，运用气功的炼功方法，可以提高运动员的身心素质，开发身心潜能，消除疲劳，从而起到提高运动成绩及防治运动损伤等作用。

体育气功学坚持唯物主义思想，向人们展现了如何应用传统体育去探索人体科学中由必然向自然过渡的正确途径，使生命之树常青。

体育气功学以民族文化理论为基础，从体育运动的角度可以把民族体育（气功）归纳为意识、呼吸、站桩、四未、仿生、逆相、圆运动等运动类型，在尊重气功原貌及传统功理功法的前提下，尽可能应用多学科理论知识阐述，力争使更多的人认识体育气功，热爱体育气功，宣传体育气功。

体育气功学认为“气”与中华民族文化息息相关，“气”具有物质性，流动性，载有信息。气是人体生命运动的要素。

体育气功学始终贯彻体育的指导思想——主张“功”（包括：功德，功理，悟性，时间）是靠定炼出来的。体育气功是一门讲究气功与体育交叉、互补、结合并取得和单一比较更有成效的功夫，是一门讲究炼功层次的功夫及学问。

体育气功学认为体育师资在知识结构上应具有中华民族特色，这门交叉学科有益于现有体育师资、教练员及医疗康复人员知识更新。

体育气功学有益于增强高师、体育院校毕业生的社会体育及保健服务能力，使之毕业后既能从事体育教学与训练工作，又能开列运动保健处方为更多的人服务。

体育气功学有专门章节讨论了体育气功教学、教法及防偏纠偏方法，有益于把学习的对象培养成一名能力较强的气功教师及体育康复人员。

体育气功学详细介绍了消除运动疲劳之法，身心放松、提高兴奋、进入竞技、抗干扰能力、提高运动成绩之各地经验，是教练员之友。

第一章总论，主要论述了气功代表东方体育。体育气功学的气、气功、体育气功、体育气功学的定义，体育气功学的根本原则，炼功方法、要领、效应、注意事项及体育气功五层次。

第二章体育气功的根基，主要论述了体育气功这门交叉学科，所涉及的、气功经典、伦理学、哲学、医学、运动生理学、教育学、心理学等学科知识。并认为这些学科知识是学习体育气功的根基。本书特邀专家、教授撰稿，从各学科领域论述气功与多学科之间的关系，气功的作用，防偏纠偏等。读后使您开拓视野，启迪思维，受益非浅。

第三章至第八章中主要论述了体育气功的运动类型、功能、作用、教学、主要基础功法、应用处方及科学方法等。在编写过程及审稿过程中，得到国家体委综合司，国家教委体卫司、天津市高教局、教育局体卫处、南开大学、北京体育学院、天津体育学