



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

健身气功

中俄·对照



五禽戏



— Оздоровительный цигун • Игры пяти зверей —

李颖 **编著**

Ли Ин (Составитель)

王婵娟 杨美华 **翻译**

Ван Чаньцзюань, Ян Мэйхуа (Перевод)

大连海事大学出版社
ИЗДАТЕЛЬСТВО МОРСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



辽宁省
体育局

中俄·对照

健身气功



五禽戏

Оздоровительный цигун • Игры пяти зверей

李颖 编著

Ли Ин (Составитель)

王婵娟 杨美华 翻译

Ван Чаньцзюань, Ян Мэйхуа (Перевод)

大连海事大学出版社
ИЗДАТЕЛЬСТВО МОРСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

© 李颖 2016

图书在版编目 (CIP) 数据

健身气功·五禽戏：汉俄对照 / 李颖编著. — 大连：
大连海事大学出版社，2016.11
ISBN 978-7-5632-3420-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 284141 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：刘若实 张来胜

责任校对：张 冰

装帧设计：孟 冀 解瑶瑶

ISBN 978-7-5632-3420-2

定价：55.00 元（含光盘）

“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》(中俄对照)

编 著：	李 颖
翻 译：	王婵娟 杨美华
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。

Краткие сведения о главном составителе

Сунь Юйхуа

Сунь Юйхуа – экс-ректор Даляньского университета иностранных языков, председатель комитета Университетов ШОС с китайской стороны, профессор, научный руководитель докторантов, преподаватель государственного значения, получает государственную поддержку Госсовета КНР, почетный профессор Международного университета Йосей (Япония), Новосибирского государственного технического университета (Россия), Ереванского университета языков и социальных наук им. В.Я. Брюсова (Армения). Награждена правительственными наградами Российской Федерации, медалью Пушкина, также награждена почетным званием «Передовик Институтов Конфуция» и десятками других наград.

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。

От главного составителя

Уважаемые читатели!

Оздоровительный цигун является традиционным национальным китайским видом спорта и важной частью традиционной китайской культуры. Занятия цигуном имеют большое значение для улучшений психологических и моральных качеств и физического состояния человека.

Даляньский университет иностранных языков, является вузопартнером девяти зарубежных университетов в деле учреждения Институтов Конфуция и распространения китайского языка, на протяжении многих лет поощряет культурные обмены и сотрудничество в сфере образования, развивает дружественные отношения и работает над укреплением взаимодоверия и взаимопонимания между китайским народом и народами стран-партнеров. В последние годы Даляньский университет иностранных языков в соответствии с требованиями Канцелярии по распространению китайского языка Ханьбань разработал серию учебных материалов, пособий и мультимедийных обучающих программ, направленные на удовлетворение различных познавательных потребностей представителей различных стран.

Книга из серии «Оздоровительный цигун» знакомит читателей с особенностями и своеобразием традиционной китайской системы оздоровления, простым и доступным языком излагаются основные принципы и методики оздоровления организма. Данная книга является одной из серии книг в рамках проекта «Блестящие достижения традиционной культуры Китая», который осуществляется по линии Институтов Конфуция. Надеемся, что эта книга будет радушно принята не только изучающим китайский язык, но и тем, кто интересуется различными аспектами китайской культуры и позволит всем желающим познакомиться с китайским традиционным видом спорта.

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。

Об авторе

Ли Ин (36 лет, доцент, научный руководитель магистрантов)

Ученица известного мастера ушу Му Сюйцзе; в 2000 г. окончила Шеньянский институт физкультуры по специальности «Ушу», в настоящее время является доцентом Даляньского университета иностранных языков. Занимается ушу с 6 лет, неоднократно становилась победителем и призером соревнований различного уровня; владеет различными видами оружия, стилями и техниками. В последнее время ведет такие курсы, как ушу, тайцзицюань, оздоровительный цигун, танец львов и танец драконов, техники самозащиты для женщин, также отвечает за разработку программ бакалавриата и магистратуры по курсам «Ушу» и «Тайцзицюань», принимает участие в работе рабочих групп по тайцзицюань и оздоровительному цигуну Канцелярии по распространению китайского языка (Ханьбань). Неоднократно выезжала с гастролями в вузы-партнеры Даляньского университета иностранных языков по линии Институтов Конфуция.

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。

Предисловие

Книга «Оздоровительный цигун»—это одна из четырех книг, посвященных традиционной китайской оздоровительной гимнастике цигун. Книги составлены коллективом авторов в Даляньском университете иностранных языков в рамках проекта «Выдающиеся достижения китайской традиционной культуры» и ориентированы на зарубежного читателя. В книгах в доступной форме при помощи картинок демонстрируются китайские традиционные оздоровительные комплексы. Надеемся, что наши книги будут радушно встречены любителями китайской культуры по всему миру!

Пригодные лица

Книги из серии «Оздоровительный цигун» предназначены в качестве дополнительных пособий учебных материалов для творческих кружков, организованных на базах Институтов и Классов Конфуция по всему миру, для стажировок, проводимых Канцелярией по распространению китайского языка Ханьбань. Данная серия книг может использоваться для обучения иностранных студентов, прибывших на стажировки в КНР, а также для широкого круга читателей, интересующихся традиционными методами оздоровления.

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。

Отличительные особенности данных книг

■ Простота подачи материала. Книги данной серии простым и понятным языком знакомят читателя с оздоровительным цигуном. Наличие иллюстраций облегчает понимание и усвоение основных знаний о цигуне начинающими, что дает возможность использовать данные книги в качестве самоучителей.

■ Для лучшего освоения книги переведены на английский, русский, корейский и японский язык и испанский язык. Данная серия включает четыре книги. Каждая книга представляет собой комплект, включающий саму книгу и DVD-диск. Книги предназначены для Институтов Конфуция, а также всех интересующихся.

■ Содержание книг богатое и многообразное. Данные книги всесторонне знакомят читателя с оздоровительным цигуном, его связями с традиционной китайской медициной, традиционной культурой, историей. Форма подачи материала многообразна. Кроме традиционного повествования, книги содержат афоризмы великих людей, вопросы на эрудицию и загадки, что в полной мере способствуют повышению интереса к китайской культуре и более глубокому пониманию основ оздоровительного цигуна.

О серии книг.

Оздоровительный цигун является квинтэссенцией традиционных китайских техник оздоровления, включает в себя базовые идеи и ценности Традиционной Китайской Медицины (ТКМ), идеологических доктрин (конфуцианства, даосизма, легизма), философии, учения

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。

о «Книге перемен» (ицзинистике) и др. История оздоровительного цигуна уходит корнями в глубокую древность и имеет 5000 г. историю и является неоценимым вкладом китайского народа в мировую культуру.

Цигун-это вид традиционной китайской физкультуры. Основной целью цигуна является оздоровление организма. В цигуне сочетаются двигательная активность, дыхательные практики и контроль за сознанием, при помощи которых достигается скоординированность всех систем организма, улучшается физическое и духовное здоровье.

Серия книг «Оздоровительный цигун» знакомит читателя с четырьмя наиболее характерными комплексами цигун: «Ицзиньцзин» или «Основа преобразования мышц в 12 формах», «Игры пяти зверей», «Секреты шести иероглифов» и «Восемь кусков парчи». Отличительной особенностью комплекса «Ицзиньцзин» является растяжение мышечных и суставных систем. Создание комплекса относится к 526 г. и приписывается Бодхидхарме из Южной Индии. Комплекс «Игры пяти зверей» представляет собой набор движений, имитирующих движения тигра, оленя, медведя, обезьяны и журавля. Комплекс разработан во времена династии Восточная Хань (25-220 гг.) великим врачом Хуа То. В основе комплекса «Секреты шести иероглифов» лежат дыхательные техники. Произнесение различных звуков воздействует на соответствующие внутренние органы, вследствие чего достигается гармонизация внешнего и внутреннего состояния организма. Самые ранние записи о данном комплексе восходят к периоду Северных и Южных династий (420-589 гг.). Комплекс «Восемь кусков парчи» был составлен в эпоху династии Сун (960-1279 гг.). Комплекс направлен на развитие подвижности суставов, увеличения мышечной силы, скоординированную циркуляцию ци в организме. Движения в комплексе плавные, сочетающие фазы расслабления и напряжения, движения

健身气功因动作舒缓柔和，简单易学，不受场地和器材的限制，健身效果良好，在全世界得到了很好的发展。本丛书推出的4套健身气功功法，是中国民间流传时间最长、影响力最大、习练人数最多的功法。

希望这套“健身气功”丛书能带给您不一样的中国传统文化体验，为您的汉语文化学习带来乐趣，并诚恳希望您在使用过程中提出宝贵的意见和建议！

编委会
2016年3月