



全民健身项目指导用书

八段锦易筋经

Baduanjin Yijinjing

主编 李 强

张延庆

审订 张延庆



吉林出版集团有限责任公司

指导用书

八段锦 易筋经

Baduanjin Yijinjing

主编 李 强 张延庆

审订 张延庆



吉林出版集团有限责任公司

八段锦·易筋经 / 李强, 张延庆主编. — 2 版. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2359-6

I. ①八… II. ①李… ②张… III. ①八段锦—基本知识②易筋经 (古代体育)—基本知识 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 028352 号

策 划 刘 野

责任编辑 王宏伟 王 宇

装帧设计 艾 冰

动作模特 李 强

全民健身项目指导用书

八段锦·易筋经

Baduanjin Yijinjing

主编 李 强 张延庆 审订 张延庆

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 3 月第 2 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

开本 640mm × 960mm 1/16

印张 7.0

字数 30 千

书号 ISBN 978-7-5463-2359-6

定价 25.80 元



XUYAN

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

2009年6月



QIANYAN

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划作出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目,计100个分册,按照统一的体例,力争有所创新。各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自2009年起,将每年的8月8日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

2009年6月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超

王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华

宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳

赵 红 薛继升

八段锦·易筋经

主 编 李 强(八段锦) 张延庆(易筋经)

编 者 王 广 张凤民

审 订 张延庆

目录

CONTENTS

第一章 概述

- 第一节 八段锦的起源与发展/002
- 第二节 易筋经的起源与发展/004
- 第三节 场地和装备/007

第二章 运动保健

- 第一节 自我身体评价/010
- 第二节 运动价值/014
- 第三节 运动保护/019

第三章 八段锦基本技术

- 第一节 手形/030
- 第二节 基本步形/032

第四章 八段锦的套路

- 第一节 站式八段锦/036
- 第二节 坐式八段锦/056

第五章 易筋经的基本技术

- 第一节 基本手形/072
- 第二节 基本步形/074

第六章 易筋经的套路

- 第一节 韦驮献杵势/078
- 第二节 摘星换斗势/084
- 第三节 倒曳九牛尾势/085
- 第四节 出爪亮翅势/087
- 第五节 九鬼拔马刀势/089
- 第六节 三盘落地势/091
- 第七节 青龙探爪势/093
- 第八节 卧虎扑食势/095
- 第九节 打躬势/097
- 第十节 掉尾势/099

第七章 比赛规则

- 第一节 比赛方法/102
- 第二节 裁判方法/103



第一章 概述

八段锦是一套健身练功法，其历史悠久，动作简单易行，健身效果明显，是中华武术文化中的瑰宝，深受人们的喜爱。

易筋经是我国古代流传下来的健身养生方法，在我国传统功法和民族体育发展中有着较大的影响，千百年来深受广大群众的欢迎。





第一节

八段锦的起源与发展

八段锦的起源应早于宋代，到明清时期有了较大的发展。古人把这套练功动作视为动作完美、祛病保健的健身法。因为练功法共分为八段，故曰“八段锦”。

概述



起源

八段锦之名，最早出现在南宋洪迈所著《夷坚志》中：“政和七年，李似矩为起居郎……尝以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。”说明八段锦在北宋已流传于世，并有坐式和立式之分。

明清时期，立式八段锦有了较大发展，并得到广泛传播。清末《新出保身图说·八段锦》以“八段锦”为名，并绘有图像，形成了较完整的动作套路。从此，传统八段锦动作被固定下来。

八段锦分为南北两派。行功动作柔和，多采用站式动作的，被称为南派，委托梁世昌所传；动作多马步，以刚为主的，被称为北派，附会为岳飞所传。从文献和动作上考察，无论是南派还是北派，都同出一源，其中附会的传人无文字可考。

可以说八段锦是历代养生家和习练者共同创造的。它由八节动作组成，但“八”字不单是指八个动作，也表示其功法有多种要素，相互制约，相互联系，循环运转。“锦”字可以理解为单个导引术的汇集，犹如丝锦那样绵绵不断。



发展

八段锦为养生健身功法之一，可强身健体，延年益寿，在民间流传较广。因其动作简单易行，歌诀易记，不受年龄的限制，且健



身效果明显，深受人们的喜爱。



传播

新中国成立后，党和政府对民族传统体育项目非常重视。20 世纪 50 年代后期，人民体育出版社先后出版了唐豪、马凤阁等人编著的《八段锦》，后又组织编写小组对传统八段锦进行挖掘整理。

到 20 世纪 70 年代末 80 年代初，八段锦作为民族传统体育项目开始进入我国大专院校课程。这些都极大地促进了八段锦理论的发展，丰富了八段锦的内涵。

21 世纪初，中国对气功组织和气功功法进行了整顿。2001 年 4 月成立了国家体育总局健身气功管理中心，明确界定健身气功是“以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要形式的民族传统体育项目”。

为更好地体现传统文化“取其精华，去其糟粕”的精神，推动气功健身项目的健康发展，国家体育总局健身气功管理中心组织全国部分体育院校、中医院校的专家、教授和民间气功养生家，于 2002 年底编创完成了 4 种健身气功新功法——易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦。2003 年 8 月起，在全国部分省市组织“试行推广”和进行大型展示活动，到 2006 年，已在全国各地组织“推广普及”，这不仅使古老的气功旧貌换新颜，而且使健身气功更加健康、蓬勃地向前发展。



发展趋势

健身气功是以增加精、气、神协调一致的吐纳导引功夫，可以治疗慢性疾病，有抵抗疾病、延缓衰老、延长生命的作用，特别适合中老年人习练。

现在，有越来越多的人将健身气功作为一种强身健体的方式。健身气功已经逐渐成为全民健身中一个深受群众喜爱的锻炼项目。

第二节

易筋经的起源与发展

易筋经原为中国气功传统功法，历史悠久，建国后经过重新整理编订，已成为大众养生健身气功之一。

概述



起源

易筋经源自我国古代导引术，历史悠久。据考证，导引术是由原始社会的“巫舞”发展而来的，到春秋战国时期已为养生家所必习。《汉书·艺文志》中已载有《黄帝杂子步引》、《黄帝歧伯按摩》等有关导引的内容，说明汉代各类导引术曾兴盛一时。

另外，湖南长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》中有四十多幅各种姿势的导引动作，分解这些姿势可以发现，现今流传的易筋经基本动作都能从中找到原型。这些都表明，易筋经源自中国传统文化。

《易筋经》相传为天竺和尚菩提达摩所创。梁武帝萧衍时(公元5世纪)，菩提达摩为传真经，只身东来，后落迹于少林寺，其内功深厚，留下两卷密经，一为《洗髓经》，二为《易筋经》。《洗髓经》为内修之典，未传于世。《易筋经》为外修之书，留于少林，流传至今。然而现代考古资料证明，易筋经本是由秦汉方仙道所传导引术逐步创编而来，它的基本框架是道教文化。但经佛教僧侣集团托名改编后，揉进了不少佛教文化成分。易筋经改编和形成于唐宋间，明代开始传向社会。

实际上，“易筋”之名出自道家文献，并非佛家所创的语汇。有学者指出，在宋代张君房所撰的道教类书《云笈七签·延陵君修真大略》中已有“易髓”、“易筋”的说法，更早的还可以在魏晋时期出现的道家求仙小说《汉武帝内传》中找到渊源。《汉武帝内传》已有“一年易气，二年易血，三年易精，四年易脉，五年易髓，六

年易骨，七年易筋，八年易发，九年易形”的记载，表述的是道家练气求长生的一种理想。



发展

《易筋经》为养生健身功法之一，可强身健体、延年益寿，在民间流传较广。因其动作简单易行，歌诀易记，不受年龄的限制，且健身效果明显，深受人们的喜爱。



传播

《易筋经》包括了练习所能达到的理想效果和具体的练习方法两方面的主要内容，对武侠小说影响最大的是其中的“内壮神勇、外壮神力”的说法。道光年间开始的武侠小说提到《易筋经》，渲染的都是《易筋经》中所说的练成后的这种神奇功用。目前发现流传至今最早的《易筋经十二势》版本，载于清代咸丰八年辑录的《内功图说》中。

传统易筋经侧重于从宗教、中医、阴阳五行学说等视角对功理、功法进行阐述，并且形成了不同流派，收录于不同的著作中。自唐以后，历代养生书中多有记载，成为民间广为流传的健身术之一。

新中国成立后，党和政府对民族传统体育项目非常重视。《易筋经》单行本的问世，深受人们的欢迎。21世纪初，党中央对气功组织和气功功法进行了整顿。2001年4月成立了国家体育总局健身气功管理中心，明确界定健身气功是“以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要形式的民族传统体育项目”。

为更好地体现对传统文化“取其精华，去其糟粕”的精神，推动气功更健康的发展，国家体育总局健身气功管理中心组织全国部分体育院校、中医院校的专家、教授和民间气功养生家，于2002年底编创完成了4种健身气功新功法——易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦。新的易筋经继承了传统《易筋经十二势》的精要，融科学性





健身效果明显。



发展趋势

健身气功是以增加精、气、神协调一致的吐纳导引功夫，可以治疗慢性疾病，有抵抗疾病、延缓衰老、延长生命的作用，特别适合中老年人习练。现在，越来越多的人将健身气功作为一种强身健体的方式，健身气功已经逐渐成为全民健身中一个深受群众喜爱的锻炼项目。

概述

第三节

场地和装备

八段锦和易筋经两项运动对场地和装备的要求不高，但高质量的场地是运动开展的前提，而良好的装备则是运动参与者发挥较高水平的必要保证。



场地

日常练习时对场地要求不高，一块平整的场地即可，如果有良好的环境，则效果更佳。



规格

- (1)个人项目场地规格为长 14 米，宽 8 米；
- (2)在场地的两条长边中间，各有 1 条长 30 厘米、宽 5 厘米的中线标记，用来区别左右半场；
- (3)如果是集体练习，一般人与人之间的距离是前后左右大约需要 1.5~2.5 米，这样左右增加 1 人，场地的长度就相应增加 2~3 米，前后增加 1 人，场地的宽度也相应增加 2~3 米。



要求

- (1)初学者最好在地面质量较高的场地练习，如塑胶场地；
- (2)为了能够随时进行练习，练习者也可以选择在地或家里的地板(铺有地毯或海绵垫子最好)上进行练习；
- (3)练习时一定要遵循循序渐进的原则，以减少运动损伤。



装备

练习八段锦和易筋经的装备与一般的武术练习装备相同。





服装



比赛服装

在各种表演场合或参加比赛时，应穿着正规武术比赛服装。服装以穿着宽松，透汗为佳。颜色主要分黑、红、蓝、白，常用的为黑色，其优点是透气性好，耐磨，抗划伤等，用绸料、缎料或其他布料均可。服装上不得有多余的附带物。



练习服装

在平时练习时，对于服装没有过高的要求，简单舒适即可，短袖运动衫或短裤质地要柔软，有弹性。



鞋

鞋一般用软胶底，便于蹬地和发力，而且防滑。

第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是，并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。因此，从事体育锻炼一定要讲究科学性，使机体最大限度地获得运动价值。



第一节

自我身体评价

自我身体评价是指,根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康的体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指,身体有足够的活力和精力进行日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡素质达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质健康标准测定结果分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀以下水平者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。