

易经操

北京体育学院出版社

孙玉昆 编著



● 东方阿洛别克

● 易性功 易命功 性命双修

● 怡养神经 发掘人体潜能

● 强健身体 再创青春活力

G831

易经操

孙玉昆编

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所发行
中国人民警官大学印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/16

印张: 5.5

定价: 2.20元

1992年2月第1版

1992年2月第1次印刷

印数: 20000

ISBN 7-81003-601-7/G·466

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



易经操

前言

根据《周易》的哲学理论创编的易经操，问世已经6年。6年的教学实践证明，易经操作为当代健美操的新品种，对于人体健康具有科学而有效的作用，被人们称为“华夏神功”、“东方的阿洛别克操”。

易经操属于健身体育范畴，是一种健身运动的新形式。易经操它基于医治时代文明症，创立中华民族健美操运动体系的目的而创编。

“周易”博大精深，曾积极地影响了中国哲学、自然科学、社会科学和军事科学的发展。目前对周易的研究和探索已在世界上掀起了空前的热潮，易经操的创编，就是在这种大潮中翻起的一滴晶莹的水花。愿她能为人类健康作出贡献。

易经操 简介

万物的一切现象，是中国古代哲学经典。

易经操秉承《周易》天人之说的原理编制而就。

易经操分为易性功和易命功两套操，实为性命双修之功。

易性功承《周易》的易—易生两仪、两仪生四象、四象生八卦的宇宙形成哲学观，运用身体阴阳、刚柔、动静循环无究的动作变化返照宇宙和人类的生成、发展、进化、调合统一的真谛，其功效有三性：

1、旨在使习功者形成“天人合一”的宇宙观，并以其处理万物万事。

2、旨在使习功者的脑和神经系统得以怡养，发掘人体潜能，使人聪慧而精力旺盛。

3、旨在提高习功者的性机能，使体内激素得以平衡。

易命功则以中医理论宝库的经络说为制功机理，兼容当代西方最新的健美操方法创编而成，其功效有二：

1、可使习功者的内、外部器官得到强壮，达到健身祛病之目地。

2、可使习功者的形体、仪表、动作得以美化。

（易经操中的易性功为阴功，实为神训；易经操中的易命功为阳功，实为身训和形训。然而，阴阳又不是绝对排斥的：阴中有阳，阳中存阴。易经操体现了阴阳学说的阴阳互根、阴阳消长以至阴阳平衡、阴阳转化的原理，故

一《周易》与易经操

人有生息祸福难于
断晓

地球风云变幻难于
预测

宇宙苍茫无垠难于
逆料

《周易》以阴阳说
究天人之际，阐明宇宙

两功同练可使性命双修。

二、易经操的创编目的

(一) 医治时代文明症

在当代世界，为了获得更优裕的生存条件，人们拼搏进取。这种竞争意识给现代人带来了超负荷的精神压力。由于大脑长时间的处于兴奋状态失眠神经衰弱以至造成神经分裂有自杀心理倾向和自杀行为的人数，已超过历史任何一个时期（这在经济发达的国家里尤甚），成为一种严重的时代文明症，危害着人类的健康与生存。

少动的生活方式和整日机械地疲于工作，造成了人的“肌肉饥渴”，使得占人类 40% 的人的皮下脂肪堆积，由肥胖引起的体重超重导致心血管疾病的发病率急剧上升。据世界卫生组织统计，“死于心血管疾病的占世界病死率的首位”。

易经操的创编的目的主要是针对这两种时代文明病的。几年的实践证明易经操是医治这两种时代文明症的行之有效的健身方法。

(二) 建立中华民族的健美操运动体系

我国现在已加入国际健美运动协会 (IFBB)，国际间的健美操学术交往日趋频繁。在不断的实践中逐渐形成具有中华民族特色的健美操运动体系，而不再原盘照搬美式阿洛别克 (Aerobic)，的训练方法，是摆在中国健美操工作者面前的中心攻关课题和神圣使命。

我国在养生健身方面自古就有丰富的经验和理论，流传至今并蜚声国外。多年来我们在学习道、儒、佛教的诸多的健身功法中，寻觅到了他们的河头源水——《周易》。令人惊奇的是，被奉为中国群经之首的《周易》在 3000 多年前就已蕴藏着能够打开人类健美科学锻炼的一把钥匙。《周易》神秘莫测的太极、八卦蕴含着的象、数、理的光辉将不断地揭示人体

科学的奥秘，对创立中华民族的健美操运动体系具有深远的指导意义。

(三) 为中老年人的健美锻炼提供新的方法

世界各国参加阿洛别克锻炼的年龄组多为 17—44 岁，45 岁以上的中老年人苦于没有一种安全、科学、健康系统的健美操锻炼手段。在中国，由于退休年龄的提前，50 岁以上的中老年人更需要一种能适合他们生理、心理特点的健美操训练方法。

1990 年 5 月上旬，在云南省昆明市举行的全国第 2 届健美学术论文报告会有一篇题为《对中老年人参加健美操锻炼的某些心理特征研究》的论文，该文指出：“当前在我国流行的中、老年迪斯科健身操的平均训练心率指数达 130 / 分—150 / 分以上。这种无氧训练，很容易造成心血管疾病的迸发而猝死。”

“东方阿洛别克”——易经操的平均训练心率指数为 90 / 分—130 /

分，是典型的有氧训练，为老年人的健美锻炼提供了最新的科学方法，给生活在世界各国的中老年人的健康、美丽、长寿带来了希望和光明。

三、易功操的创编原则

(一) 象法于易和于术数

儒圣孔子曰：“易以天地准”。根据《周易》的哲学原理创编的易经操可用“象法于易、和于术数”八个字概括易经操的本质和运动规律，亦是易经操最重要的创编原则。

“象”在易经操中为人的生命形象亦是习操时的动作形象。

“法”在易经操中为动作的规律和在运动时必须遵循的法则。

“易”在易经操中为《周易》，是易经操的创编纲领，习操时每个动作都应易理为准。

“和”在易经操中是成功和胜利的意思。

“术”在易经操中是习操时所应用的技术和方法。

“数”在易经操中是

指习操时的运动负荷和心率指数。

《周易》根据阴阳辩证的哲学观点阐明了宇宙与人的生命规律和关系。习操者在习操时身心必须效法《周易》，重视练习时的数量变化。只有运用这种技术和方法，才能取得长寿、美丽和健康。

(二) 神训、身训、形训集大成

人类为了生存和繁衍，在同自身疾病和大自然的恶劣环境的长期斗争的实践中，产生了诸多的养生健身的方法，成为人类珍贵的文化财富。正如医学史上产生了“治疗医学、预防医学、康复医学至智力医学”的四次飞跃一样，人类在自身锻炼的方法上也经历了“养生—健身—健美”的三次重大变革。最初是仅仅为了抵御寒暑和疾病的养身法，而后发展成为以发达肌肉、强壮身体为目的并以体操派和举重派为代表的健身法，接着是美国医生库珀(kenneth H·cooper)综合了解剖学特别是生理学的研究成果，率先发明了以提高练习者心肺功能的耐力锻炼健身法，即阿洛别克运动训练法(Aerohics)，从而将健身推向了更高水平，使有氧训练法风靡世界，受到了世界人民的欢迎。

“健康就是幸福”已成为当今时代的生活旋律，反映了人类最本质的生存价值观念——只要人类尚息生存就无法遏制对自身健美的追求。从这个意义上讲，健美将伴随着人类的始终，当然在不同的历史时期和历史条件下，健美有其不同的表现方法。

最近联合国卫生组织对“健康”一词提出了新的定义：“健康的人，是表现在生理上、心理上的健康和对社会的适应能力……”。从这个定义出发我们不难看出：在过去，无论是主宰西方体育界的瑞典体操派，还是库珀的阿洛别克有氧训练法，均是从生理学的角度上帮助人

们健身的，而心理上的健康却无人问津。但无数事实证明了这样一个道理：“恶劣的心理状态和消极的情绪，将对人的生理起着控制作用，心理同心血管系统和其它内脏器官以及肌肉的生理性变化有着密切的关系……”。

单纯的健身锻炼只不过仅仅是一种身训。

为人类的健康服务的更高、更全面、更完善的健美锻炼手段应该是“神训”、“身训”、“形训”的集大成。

《周易》是与天地准的世界观和方法论。易经操的训练中特别强调：身训只不过是练习的一个有机的部分，神训（宇宙观和神经系统的训练）才是最主要的训练内容，神训应主宰身训，进而用身训塑造出优美的身段和美的形体动作，这样也就展示了人的智慧和健康。

（三）性命双修

易经操中的性与命的关系是灵与肉、意识与身体的关系。

性与命的关系一直是哲学界几百年来争论不休的主题，即：精神与物质的关系问题。

练习易经操，所追求的最高境界是：“灵与肉、意识与身体、精神与物质的高度和谐统一。”亦即是“性与命的双修”。

最新发表的有关健美训练的科研成果表明：“由于健美操的科学训练，由脑产生出一种内啡肽称为脑啡肽的化学物质，能抑制杀死癌细胞……，对增强人体的免疫功能产生极大的作用。”这也就是说：脑在产生精神的同时也能产生物质；精神与物质是一组阴阳关系，能形成双向反馈系统。这一事实也证实了《周易》的阴阳合抱、阴阳的互根、阴阳的平衡、阴阳的消长、阴阳的转化是放之四海而皆准的科学论断。

经常练习易经操对于发掘人体潜能并使练习者“性命双修”具有不可估量的积极意义。

四、易经操的创编方法

（一）易经操返照《周易》的宇宙排列程序观

关于宇宙的起源问题是历代哲学界一直争论不休的中心议题，然而“宇宙是由物质组成的”这一科学论断却是诸家公认毋庸置疑的事实。

《周易》的作者“仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，兴地之宜，近取诸身，远取诸物，于是作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”认为：宇宙是由物质组成的，而物质是由阴阳组成的，阴阳相交才产生了万事万物。并通过实践得出了“易有太极、是生两仪、两仪生四象、四象生八卦”（易·系辞）的宇宙井然有序的排列程序和光辉的宇宙生成观。

易经操的创编返照了《周易》的宇宙排列程序观和运动的必然规律，其功法分为：“易、易生两仪、天人合一、龙游四象、龙游八

卦”。在习操时特别强调：“用身体阴阳、刚柔、轻重、快慢、动静循环无穷的动作变化，返照宇宙及人类、生成、发展、进化、调合、统一的真谛”。练习易经操重要的是学习易理，在习操的实践中逐渐形成阴阳气化论和天人合一的宇宙观。

（二）易经操与人体生命建设

最近有学者发表论著认为：人的生命发生过程也和《周易》的“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦……”的衍生模式相吻合，即：易有太极（受精卵到合子），是生两仪（从合子到分裂为两个子细胞的裂球），两仪生四象（再分裂成四细胞期），四象生八卦（成八细胞期），至生命的形成（桑椹胚）。最新的科研成果还发现：大脑两半球的脑电呈现太极图的阴阳合抱鱼形，每一半还各有一个红亮点。正如《周易》学者杨力先生所讲：“无论宏观世界或微观世界都令人惊

奇地呈现着八卦的组合原理。从宏观世界来说，大到太阳系行星的组合，从微观世界来看，小到细胞原子的结构，皆体现着《周易》八卦结构的规律……八卦的组合规律及衍化规律普遍存在宇宙物质结构之中。”

易经操以腹为易，脐为太极，两肾为两仪，两臂两腿为四象，两臂两腿各两节为八卦，在习操时则头为乾、腹为坤、肾为坎、心为离、骶骨至胸椎第七节为巽、颈椎为艮、腹左为震、腹右为兑、舒展易手、身行易形八卦图。这也就是遵照《周易》的宇宙观和运动规律，有意识地建设自己的生命。

（三）易经操的动作与《周易》

变易是《周易》哲学理论的核心。《周易》的宇宙观认为：“宇宙间的一切物质都是按其一定的规律在不停地运动着……”易经操的每一动作的律动都说明了《周易》所揭示的“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”的运动规律有其无以伦比的正确性。

举易经操的基调动作“易手”为例：举手屈臂至头两侧为易有太极，亦为少阳，亦为春，亦为阳生；因受其生理解剖的制约，伸臂举至头顶就不能再往上举，乃是生两仪，亦为老阳，亦为夏，亦为阳死。物极必反，易手下划为阳极一阴生，亦为少阴，亦为秋，亦为阴生；易手上举复原位为老阴，亦为冬，亦为阴死；易手的始复中分春、夏、秋、冬四季为少阳、老阳、少阴、老阴四象；易手S形的曲线运动规律按其八卦图中的S阴阳线走向，称谓八卦易手。

以此类推，人体的任何动作都如《周易》的变易理论所揭示的那样循环往复，无一逃遁，只不过这一八卦结构的动作规律，前人没有重视和总结罢了。

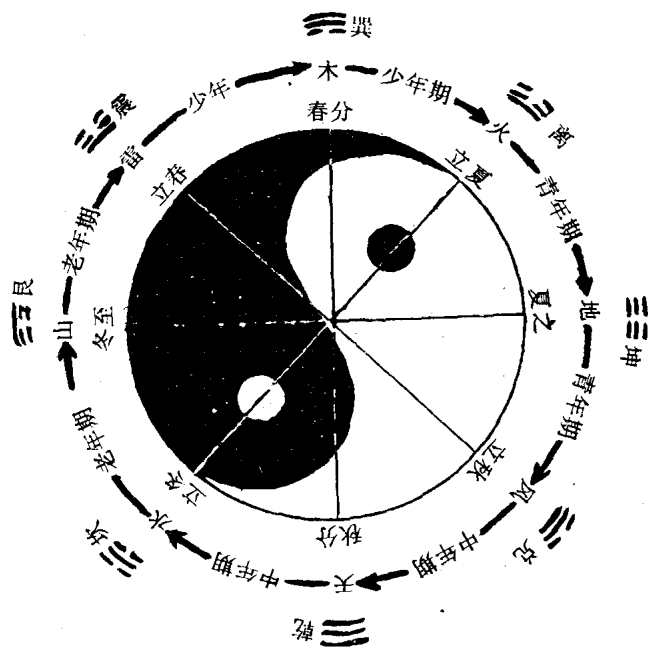
（四）易经操的训练体系返照《周易》的

排列程序。

当今世界上的体育健身训练方法多如烟海，然而以《周易》的衍生哲学为理论依据，返照易理的宇宙运动规律，集神训、身训、形训于大成，并且是建筑在解剖学、生理学和人体美学的基础之上的“易经操”的创编在健身史上尚属新的尝试。

按照《周易》太积八卦图制定易经操的训练法如下：

易经操认为“人的生命过程即两仪过程，始于阳而终于阴，亦即阳生阴死的过程”。以此论划分训练周期和年龄组。



以上图为例：二仪生四象，四象为春、夏、秋、冬，历经少年、青年、中年、老年四期。按照《周易》的摄生哲学，习练易经操应该做到“春温以生之，夏热以长之，秋凉以收之，冬寒以藏之”。

依据年龄的不同，易经操的练习目的也各异：

春属木，主发生，少年期习易经操主养肝、脾

夏属火，主长养，青年期习易经操主养心脏。

秋属金，主肃杀，中年期习易经操主养肺。

冬属水，主敛藏，老年期习练易经操主养肾。

总体来讲，习练易经操的“春”、“夏”（少年至青年期）的运动数量和负荷要大以养阳，而“秋”、“冬”（中年至老年期）的运动数量和负荷要小以养阴。正所谓：滋阴须补少阳，壮阳而盈少阴。

练习易经操可按以下太积八卦图找出自己的位置，并以此来决定主养身体的内容，制定出科学的运动处方。

多年的实践证明易经操是有氧耐力训练的一种形式，是东方的阿洛别克；易经操的训练可提高人体的心肺功能。现提供易经操训练心率表，望练习时勉之。

五、易经操的创编

特点

(一) 中西合璧的健身法

当代, 中西健身保健之法浩如烟海, 遍布如林。总的来讲, 中国的传统养生健身法如太极拳、五禽戏、八段锦、大雁功、六字诀及气功诸法, 均以柔、顺、静为主, 是建筑在生理、病理学的研究成果之上的, 可称为“阴功”。

西方的健身法和中国传统健身法的不同特点在于: 以瑞典的体操派和各国的田径派为代表的健身方法一直主宰着西方体育界, 主张以体操和速跑为手段, 将身体的肌肉高高隆起和做快速大幅度的运动以健身, 其健身动律和特点概括起来为刚、健、动; 它建筑在解剖学的研究成果之上, 可统称为“阳功”。

易经操以《周易》的“生生之谓易”为制功宗旨, 强调动静结合、刚柔相济, 高度重视“神训”, 即人脑的练习和开发。它主张, 人要保持健康和长寿, 首先

要通过练习易经操熟知易理, 解决阴阳气化论的世界观和方法论的问题。

易经操所追求的不仅是健壮的身体, 更重要的是追求符合《周易》八卦运动规律的完善的内在精神世界, 使大脑得以怡养, 发掘人类尚未开发的 (据悉有 80% 未被动用) 的脑潜能, 这是易经操练习方法上最突出的特色。

再则在中国传统养生健身诸法中, 叹为憾事的是没有一个功法是为塑造人体美服务的。无论是太极拳还是其它功法, 大都是半蹲行进的缓慢的平行运动。这种运动虽然对健身养生有一定裨益, 但由于训练时双膝一直弯曲, 且含胸拔背, 习而久之定会造成一个脊柱前屈、扣肩、探颈、女性胸部下垂、臀部肥大、臀线下垂、两腿肥粗、膝盖骨前突等等丑劣体型。

而易经操的训练吸收了健美操的最新训练方法, 讲究训练时的有序性 (从上至上的训练); 完全符合现代人的审美意识和需求, 也符合人体解剖学的运动规律和特征。

(二) 诚于内而形于外

《周易》的理论核心是阴阳论。人体的内与外也是阴阳合抱此起彼伏互为根本的一组矛盾, 诚于内而形于外。内为意识, 外为动作, 讲究动作导源于意识。易经操以易理指导易经操的动作, 用易经操的形体运动表现光辉的《周易》的思想——“练于易说, 还于易理。”

诚于内而形于外在易经操的练习中泛指: 内为呼吸器官, 外为空气、人体的生命过程, 也就是与自然界中的空气不断进行物质代谢和能量代谢的过程。宇宙间的万物生长、发展与变化都赖于空气的运动, 正所谓“散者为气, 聚则为形”。气既是生命活动的物质基础, 又是脏腑生理活动的功能表现。易经操选用的是自然腹式呼吸法, 而不是执意修炼传统气功。易经操能有助于防止氧短缺, 加强各组织内的

氧化过程。当神经衰弱和高度兴奋时，可起到镇静作用，旨在提高人体的心肺功能。

诚于内而形于外的“内”又可理解为在练习易经操时的“发现自我”、“感知自我”，形于外的“外”或理解为用易经操来“表现自我”。

易经操训练心率表

年 龄	最低心率	最高心率
15 岁	123 / 分	174 / 分
20 岁	120 / 分	170 / 分
25 岁	117 / 分	165 / 分
30 岁	114 / 分	161 / 分
35 岁	111 / 分	157 / 分
40 岁	109 / 分	153 / 分
45 岁	105 / 分	149 / 分
50 岁	102 / 分	145 / 分
55 岁	99 / 分	140 / 分
60 岁	96 / 分	135 / 分
65 岁	93 / 分	130 / 分
70 岁	90 / 分	125 / 分
75 岁	87 / 分	120 / 分
80 岁	84 / 分	115 / 分
85 岁	81 / 分	110 分

易 性 功 (功理)

易经说，仰观天文，俯察地理，中通万物之情，究天人之际，探索宇宙，人生必变。所变、不变的大原理，通古今之变，阐明人生知变，应变，适变的大法则，以为人类行为的规范。这一天理即人道的天人合一的哲学思想称作天人之学，为中国传统的文化基础，一切学术思想的根源。

易说有三易：宇宙整然有序、变化不息，循环不已，有其规律称为“变易”，人生的命运亦同样具有其规律可循，称为“不易”。大宇宙（自然）的规律决定了小宇宙（人）的规律，人的生命规律又可反映自然界的规律称为“简易”。

易有太极说

易说中的太极也称太极，是阴阳未分，天地浑沌的时期，宇宙万物由此创始称作太极。这一浑沌状、即太极状态亦和基督教，天主教的圣经，佛教中的经文，以及伊斯兰教中的“宇宙之始源一片浑沌”本源于一说。

易生两仪说

易生两仪，两仪即阴阳，阴阳即天地，阴阳即男女……易说认为宇宙是由阴阳组成，自然、社会人世间的一切事物都包含在阴阳之中。事物的不断发展，就是阴阳不断运行的结果，阴阳是自然界的规律，一切事物的纲领、变化发展的根源，事物从产生到消灭的本源。

易生两仪阴阳说可分为四个部分，即阴阳互根、阴阳消长、阴阳平衡、阴阳转化。

习练易功先明易理

易说：

古代伏羲氏画，卦为中国文字的雏形，周文王谈易是中国文化的开端。春秋战国时代的儒、道、墨等诸子百家以及唐宋以后的儒、佛道各家的学术思想，也无不渊源于易。

四象说

两仪各生一阴阳，
以象少阳老阳，少阴老
阴，四象属性为金木水
火，身内为脾肝肺肾，
时节为春夏秋冬，方向
为东、西、南、北、易
功中为前，后，左、
右。

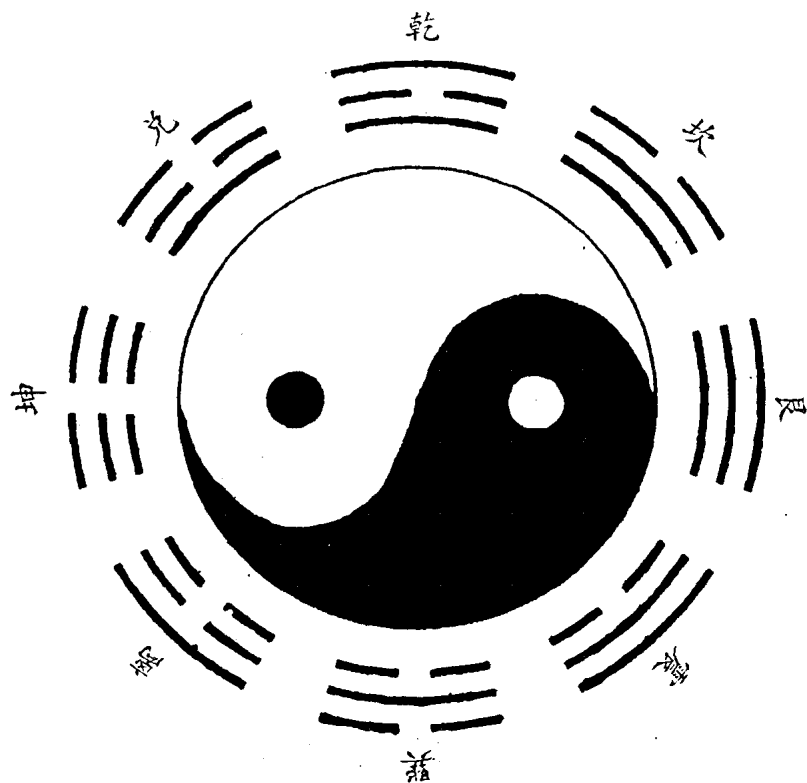
八卦说

伏羲氏仰现于天俯
观于地，观鸟兽之文兴
地之宜，近取近身，远
取诸物，于是始作八
卦，用八卦，以乾、
坤、震、巽、坎、离，
艮、兑、即天、地、
雷、风、水、火、山、
泽，为宇宙生成的根本
物质原素、象征阴阳数
字，推算，释解宇宙，
人生之规律变化、实出
存在、决非空议。

易性功以后天八卦
阐释。

易性功、遵八卦方
位习功、始于易理、发
于意念，和天、地、
雷、风、水、火、山、
泽，进行物质的能量交
换，以求怡神健体。

易性功系统始动于
易，所终于八卦，中
分，易生两仪，天人合
一，龙行四象、功法阴



阳交错刚柔相济动静生辉。练于易说、还于易
理。

今日，养生健身，成为人类时尚，功法也
门类繁多，但以易理制功者无几，以神训，身
训，形训集大成者皆无。

易性功系行天人自然之理，运用一派纯正
之气，无论男女妇孺，国籍肤色及年龄大小，
均可练习，易性功以易理律韵为乐，初习者可
配养神徐缓之乐以求入静进易。此功不仅便于
个人独习，人数众多亦能体现易理精神。

习功程序可从始至终，可分段练习，也可
自然结合，凭习功者自己选择，不可强勉，习
功者需选择天时地利练习、方可收易其中。

功法

易手（也称八卦阴阳点形手）：双手向空间划一 S 形称为易手，易手不阴不阳亦阴亦阳，是把握阴阳平衡总称。易手贯穿于易性功法始终，成为易性功之最大特色。

一、易形

（一）调身

面向西北，身体直立，两臂垂于体侧，两脚与肩同宽，两膝微屈，全身肌肉放松，喜从心涌，满面春风，嘴呈微笑。身如立于空虚之地，动静不能自知也，静与太虚同体，动与天地同工。双目凝看前方，内无所观，外无所视（诵：上有天，下有地，我在其中，纯正之气洗满五脏六腑，收易于吾）。

（二）调神

排除干扰、剔除杂念，入静而万念归易。心若动，其易理应流于天地之间，发著于六合之远，包容万物。心若静，如入旷野寂林，万物静归于一易。

（三）调息

易生两仪，天地形成后，产生自然之气。

自然之气浑沌复杂，人赖自然之气中的氧气以生存，习功者应吸收自然界中的氧气，身体各器官相结合，成易内气，使这一派纯正之气疏通经络，遍布全身。易性功采用鼻吸口呼的自然腹式呼吸方法，在呼吸中讲究平、缓、细、匀、将气练圆最终成易气。

（四）调神、调息、调身的关系及行动

以易理（神）导于易气（息）行于易功（身法以神导气行身）易性功讲究行动时的动作，圆、曲、连、长、缓、柔、轻、形成易性功的律动关系规范

圆：

1、伏氏画八卦图，取象宇宙为圆，圆道即易道是易经的精髓，从宇宙银河，太阳系到细胞的单子、电子、质子都是圆的运动

2、人体内器官的血液循环、脏腑气机升降运动，经络循行营卫循环，运动变化生理特征，无不是以圆的规律出理。

3、易性功遵承天人合一这一圆道，每个动作的始终在画圆，身体的内部器官的圆和动作的圆和运气的圆与宇宙的圆协调地连在一起。以易理（圆理）承易气（圆气）行圆身（圆动）为易性功动律的突出特色。

曲：

1、易理为圆道、圆中有曲、曲为阴阳消长时的动态状况，曲生变，变必曲。取系八卦图的 S 易手为之曲、动易手以象征宇宙、人生、曲折变化的根本规律。

2、易性功的动作参照，八卦图的 S 曲，无论身体和手臂，无不在画 S 形，曲动是易性功的动律特征之一。

连：

1、易理按宇宙阴阳变化的必然程序排列，易性功用象形的动作将易型，易

有两仪，天人合一，龙行四象、龙游八卦有机的串联一起，可称易理相连不断。

- 2、易性功有关连的理解是在功法上、易理相连不断，易情相连不断，易气相连不断，易动相连不断。

长：

- 1、习易性功要将躯干四肢伸直，做到挺拔舒展，称为身长。
- 2、习易性功，意、气在无极处，每个动作的幅度努力做至极限，称为动作长。

缓：

易理节奏，阴阳互抱，潺潺流长，易性功的动律是把握阴阳平衡，以平缓的动作贯穿功法始终。

柔：

- 1、易性功以易理为本，以本传意，以意领气以气带力，动作飘柔。

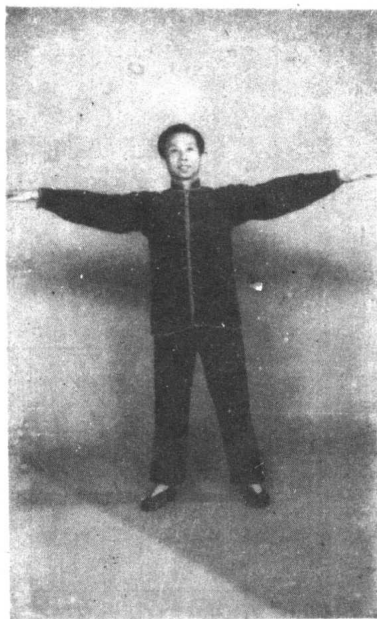
- 2、易性功的动作，遵承易理的阴阳合一，每动必表阴里阳，外柔内刚。

轻

习易性功，应轻动在太极浑沌中，要求做到身轻如虚、动轻如易。

后天八卦图解

兑	艮	离	坎	巽	震	坤	乾	卦名
☱	☶	☲	☵	☴	☳	☷	☰	
泽	山	火	水	风	雷	地	天	自然
少女	少男	中女	中男	长女	长男	母	父	人
悦	止	附	陷	入	动	顺	健	属性
羊	狗	雉	豕	鸡	龙	牛	马	动物
口	手	目	耳	股	足	腹	首	身体
西	东北	南	北	东南	东	西南	西北	方位
秋	冬春间	夏	冬	春夏间	春	夏秋间	秋冬间	季节



第一节 起式

图 1

准备动作：
放松入静、立正。

图 2

动作：
左脚侧出一步，同
时两臂侧下举呼气。

图 3

两臂经于腹前抱
气，劳宫穴向上吸气，
抱气上提至膻中穴。



图 4
两手从膻中穴翻掌
下按，呼气沉气至丹田
穴。



图 5
两手从五指始依次
外旋吸气作缠气。



图 6
男左手在上，女右
手在上呼气，归气至膻
中穴。

要领:

易性功的起式以“易经”的阴阳说为制功机理。采用“腹式逆呼吸法”、“呼”为阳“吸”为阴，动作采用“开”为阳“合”为阴，气机的开降采用：阴升阳降、动作的开合必须和呼吸合谐成体。