



# 易筋经



冠军教您  
养生功图解系列

董国兴 甘泉 编著

APR TIME  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社



冠军教您养生功图解系列

# 易筋经

董国兴 甘 泉 编著



时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

易筋经/董国兴,甘泉编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2015.6

(冠军教您养生功图解系列)

ISBN 978-7-5337-6664-1

I. ①易… II. ①董…②甘 III. ①易筋经(古代体育)-图解 IV. ①G852.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 095975 号

YIJINJING

易筋经

董国兴 甘泉 编著

出版人:黄和平 选题策划:何宗华 责任编辑:何宗华

责任校对:王勇 责任印制:李伦洲 封面设计:冯劲

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533323

印制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)63418899

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1020 1/16

印张:6.5

字数:150 千

版次:2015 年 6 月第 1 版

2015 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6664-1

定价:20.00 元

版权所有,侵权必究

中华武术经典珍藏丛书

编 委 会

(排名不分先后)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 高 飞 | 丁文力 | 李贡群 | 潘祝超 |
| 赵 强 | 徐 涛 | 谢静超 | 高 翔 |
| 凌 召 | 黄无限 | 李 群 | 张永兴 |
| 高 绅 | 徐 鹤 | 赵爱民 | 刘 昆 |
| 殷建伟 | 张宪乐 | 景 强 | 王松峰 |

## 作者简介

**甘泉** 女,河南信阳人。国家级运动健将;中华人民共和国国家级社会体育指导员,全国援外教教员;三武挖整健身气功组技术总指导,火烈鸟武术图书企划室副主任。

甘泉自幼习武,12岁即进入河南省武术队;2007年,被选进郑大体院健身气功集训队,专修健身气功竞赛功法。经过苦练,她多次在大赛上获得冠军,成绩斐然。

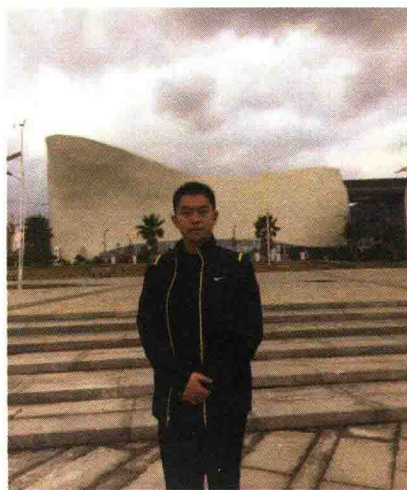
2010年,甘泉在全国健身气功交流大赛中,荣获易筋经项目冠军;同年3月,她受邀出访巴西、哥斯达黎加、多米尼加等国进行表演和交流。

2011年,荣获全国健身气功竞赛八段锦项目第一名、商丘市“木兰杯”健身运动表演赛五禽戏项目优胜奖。

2012年,荣获全国健身运动会五禽戏项目一等奖;荣获“信阳毛尖杯”健身运动表演赛十二段锦项目一等奖,并被授予站功十二段锦“创新鼓励奖”和“信阳市精神文明运动奖”。

2013年,受邀参加河南代表队并表演“直通春晚·太极梅花桩”节目,获得盛赞。

2014年9月,荣获“体彩杯”全国健身气功表演赛金牌。



**董国兴** 男,汉族,河南淮阳人。中共党员,体育教育学硕士,副教授;国家级武术健将,中国武术六段;河南省太极拳队主教练,郑州大学体育学院健身气功集训队主教练。

董教练在执教期间,带出不少竞赛精英,如甘泉、马建超、张振兴等,这些队员在全国健身气功交流赛、全国武术套路锦标赛、全国武术套路冠军赛、全国太极拳锦标赛、全国青少年武术套路锦标赛等众多重大武术比赛中,共获得58个冠军、26个亚军、32个季军,成绩优异,为中华武术的发展和健身运动的普及推广做出了贡献。

易筋经是我国非常优秀的古传养生术，通过长期习练，这种能够改变筋骨的方法，可以增强内力、激发自身潜能，从而达到强身健体、防治疾病、延年益寿的效果。易筋经是国家正在大力推广的“健身气功”运动项目之一。

对于易筋经创自何人、始自何时，历来众说纷纭，至今尚无定论。从现有文献看，大多认为易筋经传自达摩，源出少林；先由僧侣秘传，后渐流向民间。达摩，禅宗初祖，原为南天竺国（南印度）人，于公元 526 年（南北朝时期）来到中国，并最终来到河南嵩山少林寺。

《少林易筋经》解释说：“易者，换也；筋者，筋脉也。易筋者，比喻之辞也，盖言去其原来羸弱无用之筋，而易以坚强有用之筋也，亦即言练习此功之后，可以变易其筋骨，而使坚强有用也。”

本功继承了传统十二势易筋经的精华，吸收了诸多易筋经练法精华，推陈出新，动作规范，架势美观，简洁易练，在全国已渐成普及之势！

### 【本功特点】

1. 动作舒展，伸筋拔骨。
2. 柔和匀称，协调美观。
3. 旋转屈伸，变化灵便。

### 【本功要点】

1. 精神放松，形意合一。
2. 呼吸自然，贯穿始终。
3. 刚柔相济，虚实相兼。
4. 配合发声，循序渐进。

# 目 录

|               |    |              |    |
|---------------|----|--------------|----|
| 一、韦驮一献杵 ..... | 1  | 八、三盘落地 ..... | 46 |
| 二、韦驮二献杵 ..... | 7  | 九、青龙探爪 ..... | 54 |
| 三、韦驮三献杵 ..... | 12 | 十、卧虎扑食 ..... | 68 |
| 四、摘星换斗 .....  | 16 | 十一、打 躬 ..... | 77 |
| 五、倒拽九牛尾 ..... | 23 | 十二、掉 尾 ..... | 85 |
| 六、出爪亮翅 .....  | 30 | 十三、收 势 ..... | 92 |
| 七、九鬼拔马刀 ..... | 36 |              |    |



## 韦驮一献杵

### 【歌诀】

立身期正直，环拱手当胸。  
气定神皆敛，心澄貌亦恭。

### 【练法】

1. 正身站立，两脚并拢。两掌自然垂于体侧。下颏微收，百会穴与会阴穴在一垂直线上。全身放松，呼吸自然。二目平视前方。（图 1-1）



图1-1

2.重心移于右脚。同时,左腿屈膝悬起脚跟,脚尖点地。(图 1-2)



图1-2

3.接着,左脚向左侧开半步,两脚平行,约与肩同宽,正身成开立势。(图 1-3)



图1-3

4.两臂由体侧向前缓缓抬起；  
至与肩平时，掌心相对，掌尖向

前，虎口向上。(图 1-4、图 1-4 附)



图1-4



图1-4附

5. 两臂缓缓屈肘内收, 两掌合十于胸前, 掌尖向斜前上方约



图1-5

### 【要点】

1. 首先要头领、身松: 头领, 即用头领周身, 站时, 意念不用身体各部位的支撑力支撑周身, 而是用头之领劲把全身领起, 领劲要达足跟, 整个身体仿佛吊起来一样; 身松, 即身体要放松, 自然下坠, 不用支撑力, 只有放松得好, 头领之劲才能到达足跟。头领时膈肌最容易紧张, 放松心口窝使膈肌放松, 周身也容易放松, 重心自然下降。总之, 头领使精神提起, 身体重心下坠, 而这一上一下

30°, 掌根与胸前膻中穴平。目视前方。(图 1-5、图 1-5 附)



图1-5附

的对立统一, 使经筋处于激发状态, 加强经脉通导性。

2. 整个手臂运动应该是以肩带臂, 当两臂自体侧向前抬至平举时, 两肩胛骨先向中间脊柱处内收, 然后再随腰同时下沉, 此时两肩关节便出现向后、下方运动。当两肩的肩胛骨向后、下方运动时, 两手拇指便顺势微微立起, 带动两臂缓缓向上抬起, 从而完成两臂向前平举、掌心相对的动作。

# 【手形】

- 1.握固。(图 1-6)
- 2.柳叶掌。(图 1-7)



图1-6



图1-8



图1-10

- 3.荷叶掌。(图 1-8)
- 4.龙爪。(图 1-9)
- 5.虎爪。(图 1-10)



图1-7



图1-9

【步形】

1.弓步。(图 1-11)

2.马步。(图 1-12)

3.丁步。(图 1-13)



图1-11



图1-12



图1-13



## 韦驮二献杵

### 【歌诀】

足趾拄地，两手平开。  
心平气静，目瞪口呆。

### 【练法】

1.脚掌踏实。两膝微松，两肘  
缓缓向左右抬起，两掌根缓缓分  
开。(图 2-1)



图2-1

2.两肘臂抬至与肩成水平，  
两掌伸平，掌尖相对，掌心向下。

(图 2-2、图 2-2 附)



图2-2



图2-2附

3.两掌尖向前,掌心向下,直臂向前伸展;至臂直,两掌、臂与

肩同宽。(图 2-3、图 2-3 附)



图2-3



图2-3附

4.两掌向左右分开至侧平举，掌心向下，掌尖向外。(图 2-4)



图2-4