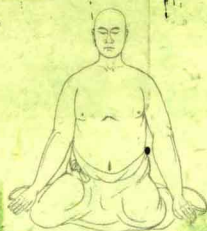
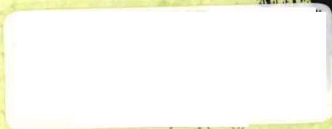




气功健身自学丛书

# 易筋经

左茜颖  
编著



北京体育大学出版社

气功健身自学丛书

# 易筋经

左茜颖 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 吴海燕  
责任编辑 闫文龙  
审稿编辑 苏丽敏  
责任校对 吴海燕  
责任印制 陈 莎

#### 图书在版编目(CIP)数据

易筋经/左茜颖编著. - 北京:北京体育大学出版社,  
2013. 1

(气功健身自学丛书)

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1278 - 4

I. ①易… II. ①左… III. ①易筋经(古代体育) - 基  
本知识 IV. ①G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 024795 号

#### 易筋经

左茜颖 编著

---

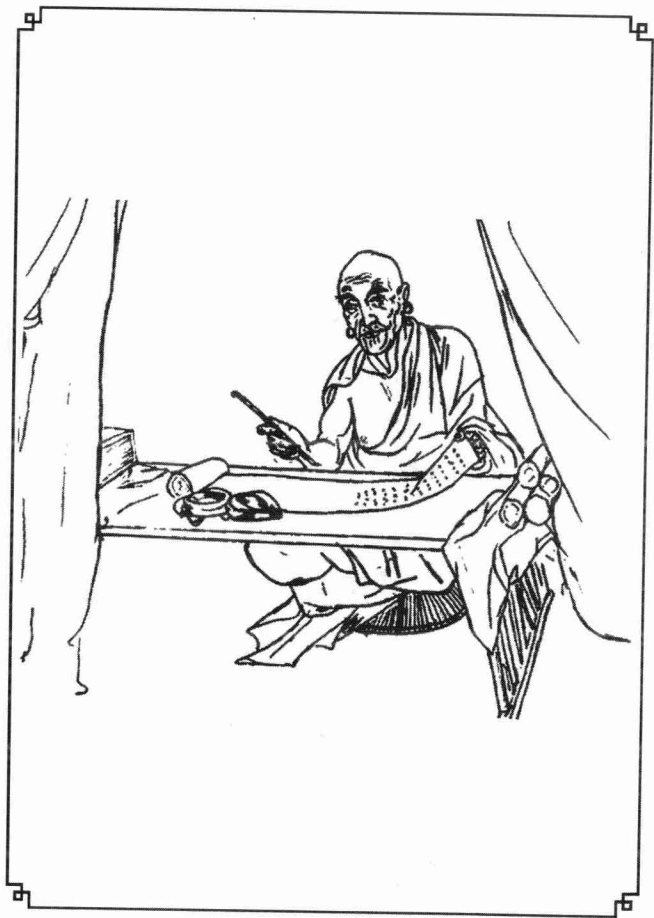
出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432  
发 行 部 010 - 62989320  
网 址 www.bsup.cn  
印 刷 北京昌联印刷有限公司  
开 本 880 × 1230 毫米 1/32  
印 张 5.75  
字 数 166 千字

---

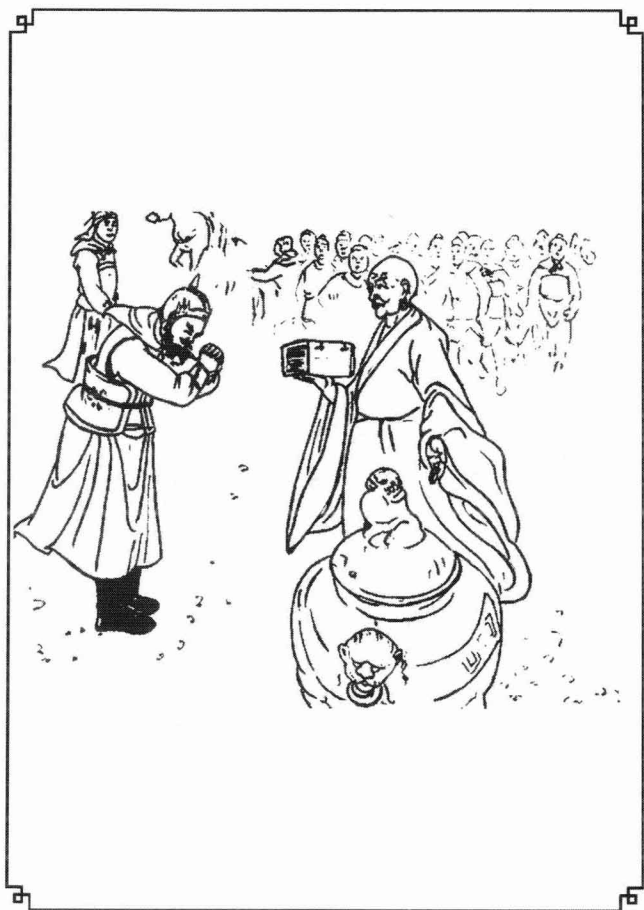
2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1 - 5000 册

定 价 15.00 元

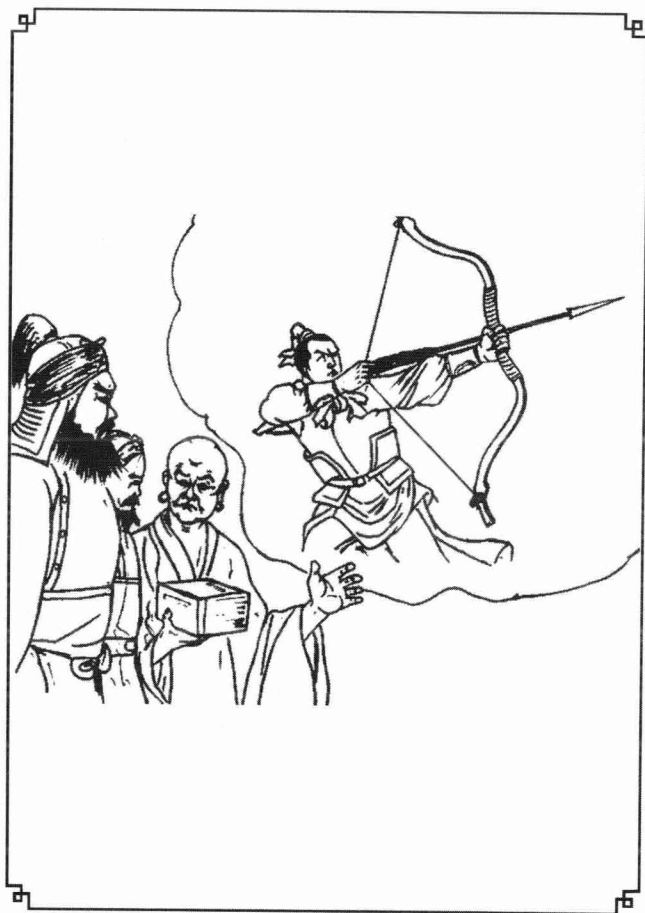
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



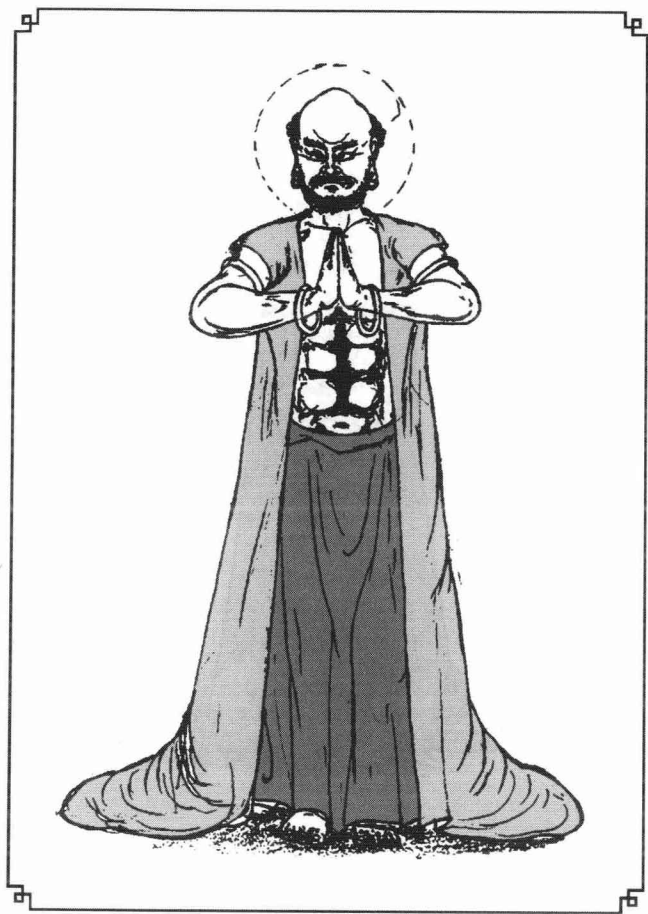
《易筋经》原文为天竺文字，后由天竺僧人般刺密谛译成汉文。



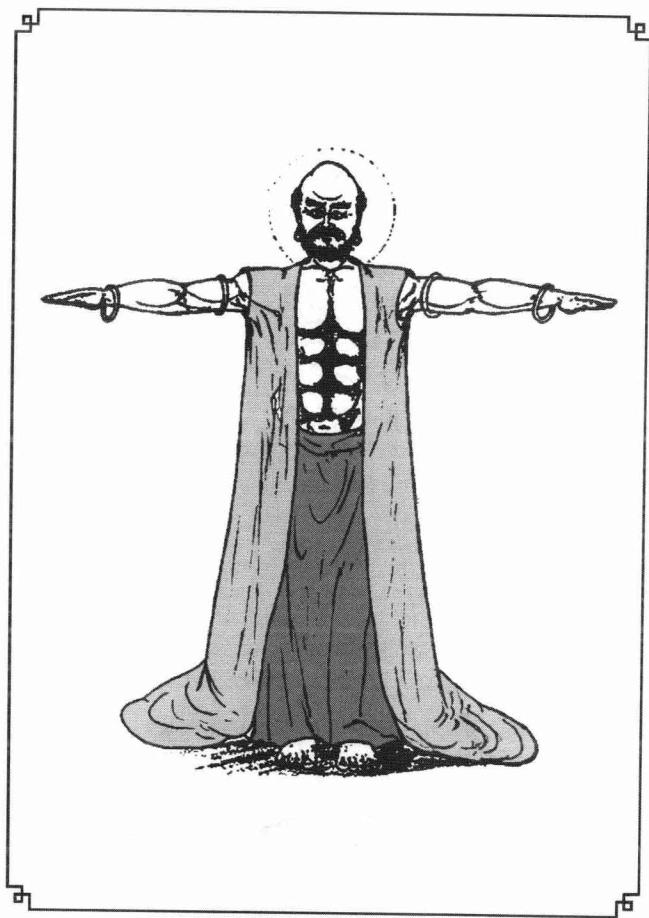
南宋时，一游僧携《易筋经》秘笈到岳家军军营，托大将牛皋转交岳飞。



游僧向牛皋道出岳飞神武得力于《易筋经》。岳飞把《易筋经》赠与牛皋，牛皋为之作序，流传至今。

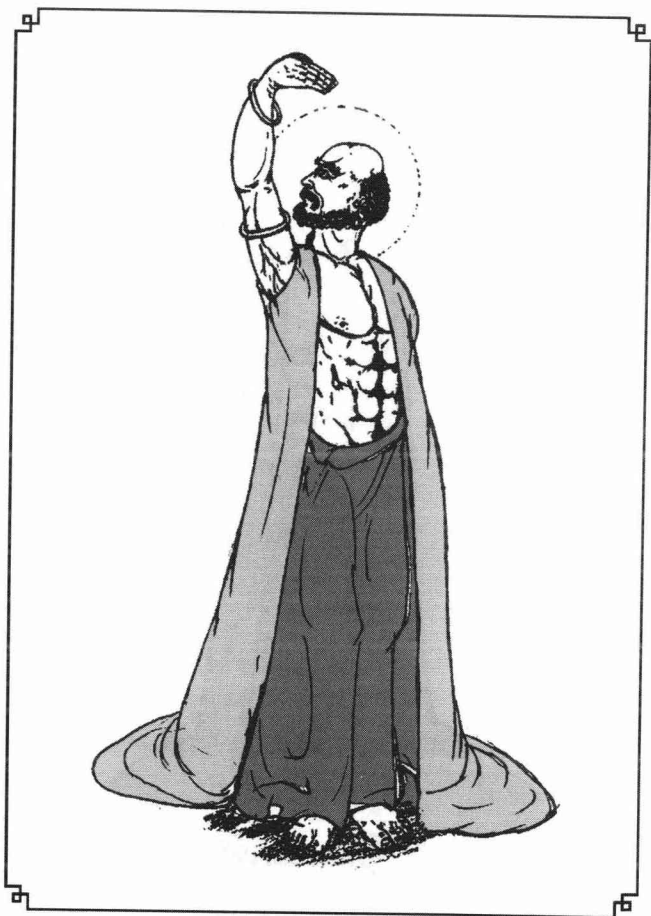


《易筋经》第一势：韦驮一献杵。



《易筋经》第二势：韦驮二献杵。

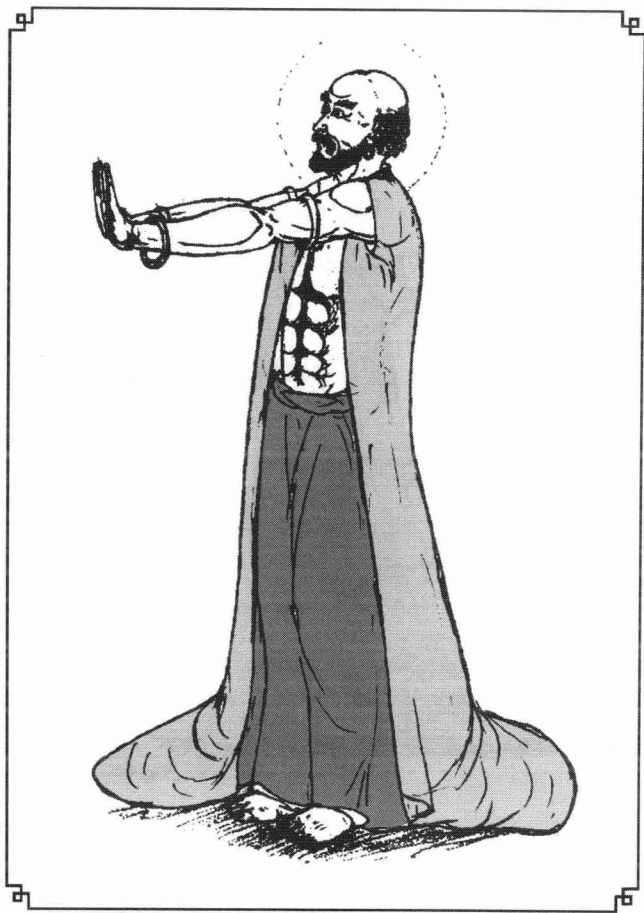




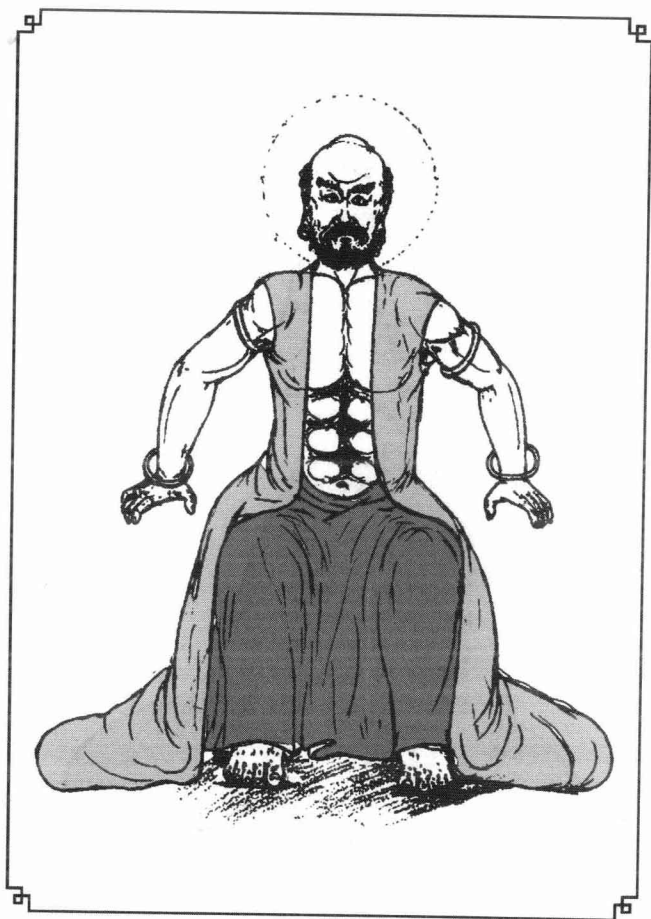
《易筋经》第四势：摘星换斗。



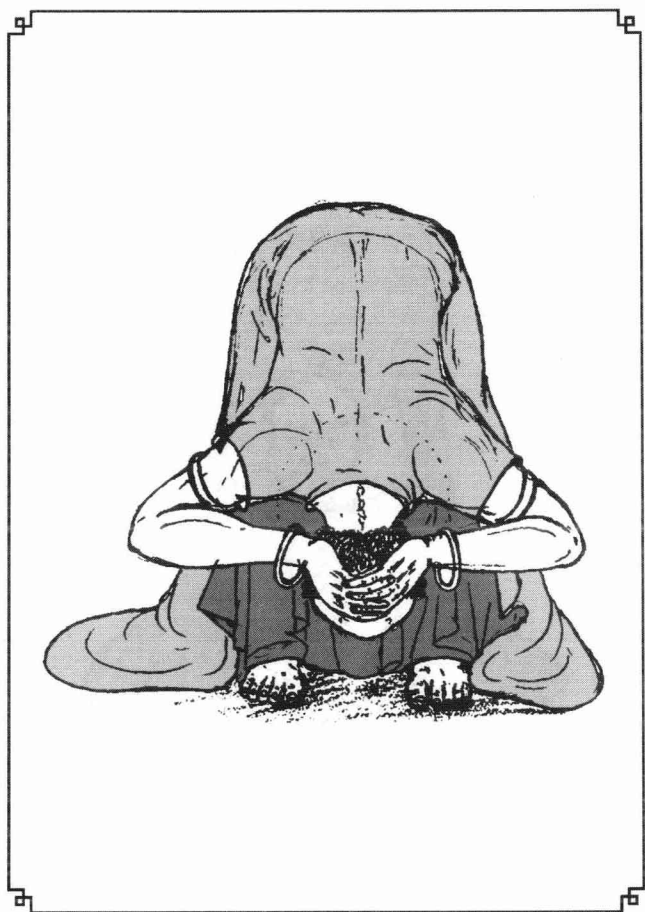
《易筋经》第五势：倒拽九牛尾。



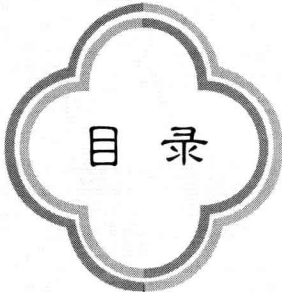
《易筋经》第六势：出爪亮翅。



《易筋经》第八势：三盘落地。



《易筋经》第十一势：打躬。



目 录

❖ 1

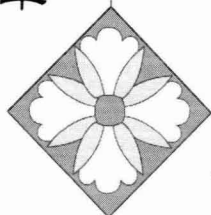
第一章 气功健身易筋经

- 一、韦驮一献杵 / 2
- 二、韦驮二献杵 / 6
- 三、韦驮三献杵 / 9
- 四、摘星换斗 / 14
- 五、倒拽九牛尾 / 20
- 六、出爪亮翅 / 29
- 七、九鬼拔马刀 / 34
- 八、三盘落地 / 42
- 九、青龙探爪 / 50
- 十、卧虎扑食 / 61
- 十一、打躬 / 69
- 十二、掉尾 / 75
- 十三、收势 / 80

## 第二章 达摩养生易筋经

- |         |       |
|---------|-------|
| 一、开功势   | / 87  |
| 二、韦驮一献杵 | / 90  |
| 三、韦驮二献杵 | / 93  |
| 四、韦驮三献杵 | / 95  |
| 五、摘星换斗  | / 97  |
| 六、倒拽九牛尾 | / 101 |
| 七、出爪亮翅  | / 104 |
| 八、九鬼拔马刀 | / 109 |
| 九、三盘落地  | / 120 |
| 十、青龙探爪  | / 129 |
| 十一、卧虎扑食 | / 134 |
| 十二、打躬   | / 140 |
| 十三、掉尾   | / 145 |
| 十四、收功势  | / 157 |

# 第一章



## 气功健身易筋经

《易筋经》载：“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。”

此套易筋经继承了传统十二势易筋经的精要，格调古朴，蕴涵新意，融科学性和普及性于一体，是国家正在大力推广的健身气功之一。

此功各势注重抻筋拔骨，舒展连绵，刚柔相济，呼吸自然，动息相融，以形导气，意随行走。易学易练，效果显著。



## 一 韦驮一献杵

### 【功法分解】

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)

2. 重心移于右脚，同时，左腿屈膝，提起足跟，脚尖点地。(图 1-2)



图 1-1

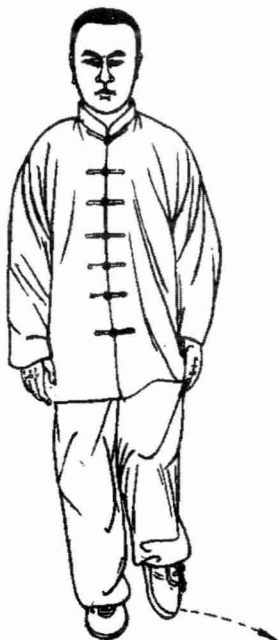


图 1-2