

# 易筋经

杜刚 著

是通过活动筋骨、以强身健体祛病延年的气功导引方法。相传为达摩所创。版本繁多、流传最广的是《易筋经十二势》。



- 国家级大师推荐的健身气功
- 名师面对面，传授精准到位的一招一式

天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

精品课程

+

高品质光盘  
养生放松碟



图说全民

动丛书

# 易筋经

杜刚著



天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

易筋经 / 杜刚著. -- 天津: 天津人民美术出版社,  
2016.12

(图说全民健身体育运动丛书)

ISBN 978-7-5305-7772-1

I. ①易… II. ①杜… 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 (2016) 第 299097 号

## 易筋经

---

出版人: 李毅峰

责任编辑: 刘岳

技术编辑: 邵梦茹

出版发行: 天津人民美术出版社

社址: 天津市和平区马场道 150 号

邮编: 300050

电话: (022) 58352900

网址: <http://www.tjrm.cn>

经销: 全国新华书店

印刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

版次: 2016 年 12 月第 1 版

印次: 2016 年 12 月第 1 次印刷

印张: 8

印数: 1-10 000

定价: 28.80 元

---

版权所有 侵权必究



当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对健康体质的培养。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。中华人民共和国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。球类运动作为体育的一个分支，深受人们的喜爱。球类运动集智能、技能、体能于一身，又能将健身、竞技和娱乐很好地结合在一起。长期参加球类运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。

为此，我们编写《图说全民健身体育运动丛书》，真切希望能为体育运动爱好者全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施做出微薄的贡献！

《图说全民健身体育运动丛书》由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点：

(1) 全面性。本套丛书几乎涵盖了生活中所有常见的运动项目，

一共 100 本，其中既包括了篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、跆拳道等重竞技的体育运动，还包括了健美操、太极、瑜伽、普拉提等较为休闲的体育运动。方便读者全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

(2) 针对性。本套丛书面向所有体育运动爱好者，以方便体育运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以体育运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(3) 新颖性。本套丛书将体育运动的理论和体育运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(4) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对各类体育运动技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了大部分体育运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(5) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大体育运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有遗漏之处，敬请广大读者批评指正。



## chapter 1

### 易筋经——导引养生术

- 第 1 节 揭开易筋经的神秘面纱 / 002
- 第 2 节 易筋经的养生密码 / 004
- 第 3 节 易筋经的要领要牢记 / 005
- 第 4 节 易筋经基本动作说明 / 010

## chapter 2

### 气功养生

- 第 1 节 祛病延年的“吐纳术” / 016
- 第 2 节 促动脏腑生理活动 / 019
- 第 3 节 抑亢扶弱平衡阴阳 / 021
- 第 4 节 打通经络不生病 / 023





## chapter 3

### 气功修炼的基本

- 第1节 气功修炼的基本要素 / 026
- 第2节 气功修炼的“三调” / 038
- 第3节 气功要领之放松功 / 041
- 第4节 气功要领之内养功 / 044
- 第5节 气功要领之强壮功 / 047
- 第6节 气功修炼注意事项 / 050



## chapter 4

### 易筋经动作分步图解

- 第 1 节 预备式 / 060
- 第 2 节 韦驮献杵第一式 / 062
- 第 3 节 韦驮献杵第二式 / 065
- 第 4 节 韦驮献杵第三式 / 068
- 第 5 节 摘星换斗式 / 072
- 第 6 节 倒拽九牛尾式 / 077
- 第 7 节 出爪亮翅式 / 081
- 第 8 节 九鬼拔马刀式 / 085
- 第 9 节 三盘落地式 / 091





第 10 节 青龙探爪式 / 095

第 11 节 卧虎扑食式 / 102

第 12 节 打躬式 / 106

第 13 节 掉尾式 / 109

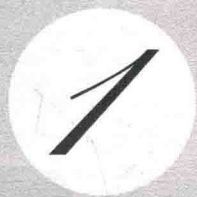
第 14 节 收式 / 114

附录 《易筋经》原文 / 116





chapter



## 易筋经——导引 养生术

一直以来，易筋经都是人们钟爱的一项养生运动，以其自身的神奇功效流传至今，那么到底易筋经是怎样流传下来的，它的发展历史又是怎样的呢？气功养生的文化源远流长，健身文化更是丰富，所以，为了更好地锻炼身心，应该更加深入地了解气功养生的历史内涵。

第1节

# 揭开易筋经的神秘面纱

**易**筋经是产生在古代社会的一种健身养生方法，得到广泛流传，一直延续至今，对于我国的传统功法以及现代的民族体育发展有着非常大的影响，千百年来一直深受广大群众的好评。





相传易筋经是中国佛教禅宗的创始人——菩提达摩所传授的。梁武帝时，也就是公元5世纪，达摩北渡来到了河南嵩山少林寺，将易筋经传授给了众弟子。那个时候，传授易筋经的主要目的只是缓解坐禅修炼的困倦与疲劳而已，所以，易筋经的动作大多以伸腰踢腿等这样通血脉、利筋骨的动作为主，而且很多动作都是仿效古代的各种劳动姿式。后来，

这套功法逐渐地流传开来，唐朝之后，历代大多养生书中，对易筋经都有记载，因而成为中国民间广为流传的健身术之一。

易筋经，顾名思义，“易”是指移动、活动；“筋”，泛指肌肉、筋骨；而“经”，则是指肠道、规范，也就是通过活动肌肉、筋骨，使全身的经络、气血通畅，从而强身健体、祛病延年。易筋经是中医养生的重要功法之一。

“健身气功·易筋经”将传统易筋经十二式中的精华继承下来，把科学性和普及性融为一体，它的风格古朴，意蕴新颖。易筋经的招式之间形成一个连贯的有机整体，在练习的过程中具有伸筋拔骨的功效，动作舒展连贯，刚柔并济；呼吸顺畅自然，动息相融；以形导气，意随形走，健身效果明显。

## 易筋经十二式健康运动 第五式 倒拽九牛尾



## 第2节

## 易筋经的养生密码

**易**筋经的主要功效在于舒筋活血、祛病强身，起到平心静气、修养身心的作用。到底易筋经是通过什么样的方式收到以上效果的呢？易筋经是一项拔骨拉筋的养生运动，在不经意间让你的身体逐渐恢复健康的状态。易筋经是一套意念、呼吸、动作紧密结合的功法，特别重视锻炼的意念。在练习的过程中，要求排除杂念，通过集中意识，达到一种“动随意行，意随气行”的境界，以便能够顺利地用意念调节肌肉、筋骨的紧张。



在练习的过程中，要求排除杂念，通过集中意识，达到一种“动随意行，意随气行”的境界，以便能够顺利地用意念调节肌肉、筋骨的紧张。

易筋经特有的伸筋拔骨运动形式，能够使肌肉、筋骨在动式柔、缓、轻、慢的活动中，得到有意识的拉、收、伸。长期坚持练习，可以使肌肉、韧带富有弹性，收缩与舒张的能力增强，从而改善其营养。同时，练习易筋经可以使全身的经络、气血顺畅，五脏六腑调和，让人精力充沛，生命力旺盛。当然，若想取得容颜光彩、耳聪目明、老当益壮的效果，就需要长期坚持锻炼。

由于易筋经内功的运动量比较大，动作难度也相对较高，一般只适合体力比较好的青壮年或慢性病患者练习，长期坚持可以明显地改善体质，收到祛病强

身的效果。而易筋经的外功因为主要运动指掌与上肢，可以普遍地适用于各年龄层的健康人及慢性病患者。

在练习易筋经时需注意的要领主要包括以下几点：

1. 精神集中，心态平和；
2. 舌抵上腭，呼吸均匀缓慢，通常采用腹式呼吸；
3. 身体自然放松，动随意行，意随气行，不要紧张僵硬；
4. 练习的时候，应该使肌肉逐渐收缩，达到紧张状态，再缓缓放松。



## 第3节 易筋经的要领要牢记

**练**习易筋经不可以急于求成，这是一个持久的过程。在练习的时候，应该注意意形是否合一、呼吸是否顺畅自然、虚实结合是不是恰当等，这些都是练习过程中很容易被忽略的问题，需要达到身体和形体融合，必要时应该配合音乐进行。

想要练习好易筋经，并不是一朝一夕的事情，需要持之以恒，也有相当多的一部分练习者虽然进行了练习，但是并没有起到应有的作用，究其原因，主要是没有记牢并把握好易筋经的要领，下面就是练习易筋经需要注意的：





## 1.精神放松，形意合一

不要着急进行易筋经的练习，先将来将自己的精神进行一次彻底的放松，保持平静，不去添加任何意念引导。通常情况下，要根据具体的要求，意随形体的动作变化而变化，而不是刻意地去意守身体的某个点或者是某个部位。即使是在练习过程中，也要以调身为主，通过动作的变化来进行气的导引，做到意随形走，意气相随，从而起到健体养生的作用。同时，在一些动作当中，还需要适当地加入自己的意识活动。比如说“韦驮献杵第三式”中，当双手向上托起时，就需要适当加入自己的意念去关注两掌；在练习“摘星换斗式”时，要求眼睛向上看掌，将意念存在腰间的命门之处；“青龙探爪式”一式，则要求将意念留存在掌心当中。

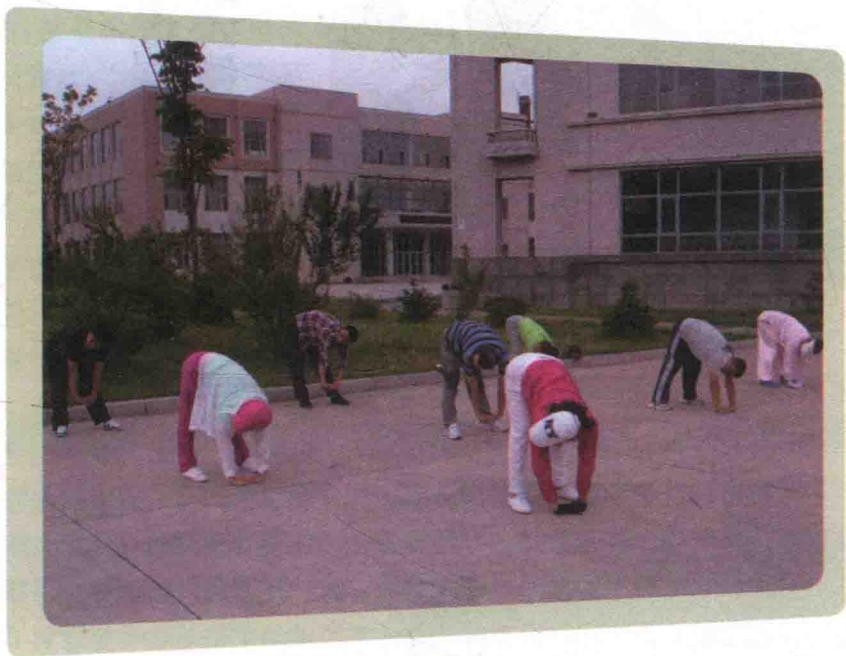


其余一些动作虽然没有明确要求配合意念，但却要求在练习的时候配合意识思维活动。如“三盘落地式”中的下按、上托时，需要表现出两掌犹如拿有重物的感觉；“出爪亮翅式”在进行伸肩、撑掌的动作的时候，两掌要有排山之感；“倒拽九牛尾式”中在进行拽拉时，两个肩膀要有如拽牛尾的感觉；“打躬式”中在进行脊椎的屈伸时，应该加入自己的意念，体会一下上体如钩一样的卷曲伸展运动。这些动作都要求做到意随形走，用意要轻，似有似无，切记不可以偏执于意识。

## 2.呼吸自然，贯穿始终

在练习易筋经的时候，要求保持呼吸的自然柔和和流畅，做到不喘不滞，对于身心的放松、心气的平和以及身体的协调运动是非常有帮助的。相反，如果不能够采用自然呼吸，而一味地追求呼吸的深长绵绵和细柔缓缓，就非常容易在导引动作的匹配过程中产生“风”“喘”“气”三相，

也就是说在呼吸中带有声音，无声而鼻中带有喘相，不声不滞而鼻翼扇动。这样一来，不仅不能够在练习中受益，反而会导致心烦意乱，难以松缓协调地进行动作，影响到自己健身的效果。因此，在练习易筋经的过程中，一定要以自然呼吸为主，始终保持动作与呼吸的柔和协调关系。



此外，在易筋经功法的某些环节也要将自然呼吸配合到这些环节的练习当中。如“韦驮献杵第三式”中，在双掌向上托起的时候自然吸气；在“倒拽九牛尾式”中，进行收臂拽拉时自然呼气，练习“九鬼拔马刀式”中，在展臂扩胸的时候自然吸气等等。因为人体在练习的时候，胸廓会随着动作的变化而进行扩张或者是缩小，在吸气的时候胸廓就会向外扩张，呼气时胸廓就会随之缩小。因此，在练习易筋经的时候，配合动作，让胸腔有规律有节奏地进行扩张和缩小。



### 3. 刚柔相济，虚实相兼

在易筋经当中有很多刚柔相济的动作，刚与柔处在不断的相互转化过程中；整个动作有张有弛，有轻有重，存在着一种阴阳对立统一的辩证关系。如在练习“倒拽九牛尾式”的时候，双臂向内收旋转并逐渐拽拉至止点是刚，为实；旋转身体，通过腰的转动来带动两臂伸展到下次收臂拽拉前为止是柔，为虚。又比如说在“出爪亮翅式”中，双掌立在胸前并呈现出扩胸展肩的动作时，以肌肉收缩的张力增大为刚，是实；一松肩伸臂时，两臂肌肉等的收缩放松为柔，为虚。这些动作都需要练习之后做一些适当的放松，在松柔之后还需要适当有刚。这样一来，在练习易筋经的时候，动作就不会显得机械、僵硬，或者是出现疲软无力的松弛状况。

因此，在练习易筋经的时候，要尽力做到虚实相宜，刚柔相济。在练习过程中也要注意刚柔、虚实之分，做到适当的协调配合，即刚中含柔、柔中寓刚。否则，用力过刚，就会产生拙力、僵力的感觉，从而影响到