

舒脊活络功



扫二维码
看在线高清教程!



扫二维码 看在线视频

文泰元 编著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

健筋脊，通经络，
五行功名师全程示教
舒脊活络功法11式
易学·实效



SHUJIHUOLUOGONG

文泰元 编著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

舒脊活络功 / 文泰元编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2016. 10

ISBN 978-7-5377-5418-7

I. ①舒… II. ①文… III. ①气功—养生(中医) IV.

①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第241821号

舒脊活络功

出 版 人：赵建伟

编 著：文泰元

责任编辑：郭丽丽

版式设计：中映良品

封面设计：中映良品

出版发行：山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址：太原市建设南路21号 邮编：030012

编辑部电话：0351-4922061

发行电话：0351-4922121

经 销：各地新华书店

印 刷：山西三联印刷厂

网 址：www.sxkxjscbs.com

微 信：sxkjcbs

开 本：230mm×170mm 1/16 印张：6

字 数：160千字

版 次：2017年2月第1版 2017年2月山西第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5377-5418-7

定 价：28.00元

本社常年法律顾问：王葆柯

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



舒脊强身，活络健体， 功到自然成

“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能保持相对协调与统一、完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。经络在中医学的重要性正如《扁鹊心书》所说：“学医不知经络，开口动手便错。盖经络不明，无以识病证之根源，究阴阳之传变。”

脊椎内的神经系统是大脑指挥全身各部位的传递者。脊椎起保护大脑及支撑上下身体、保护并连接神经系统等作用，如果脊椎发生弯曲，会使脊椎平衡失稳，对脊椎神经、副交感神经、脊椎动脉等造成压迫和牵拉，从而引发各种疾病，即脊椎病变。

五行舒脊活络功便是疏通经络、强健脊柱的一套功法。它以古老中医的五行理论为基础，具有丰富的哲学、中医、气功的内涵，讲究以心行气，注重经络的疏通，吸收了古代优秀养生导引术——五禽戏、易筋经、八段锦的精华，与现代人体运动理论相结合，通过意念导引动作，配合呼吸吐纳，通利关节、舒经活络、强健脊背，长期练习，可达到生精活血、强身健体、延年益寿的目的。

五行舒脊活络功在动作的编排组合上讲求松静自然、动静结合、阴阳平衡、练养相兼、意气相随，并且功架大小适宜，更适合现代人的体质。练习时注重意气运动，平衡阴阳气血，提高阴阳自和能力。习练者只要做到循序渐进，一定会收获到意想不到的效果。

本书介绍了五行舒脊活络功每一式的养生功能，结合其哲学理论依据，为大家详细说明了每一式的练习方法，并配以精美翔实的标准步骤图来帮助读者理解学习，同时奉上与五行舒脊活络功相配合的养生导引功法，以供大家深入参考、学习。





第一章 源自千年养生导引术的舒脊活络功

一、现代养生导引术——舒脊活络功 ----- 2

1. 概述 2. 练习三要素 3. 注意事项

二、导引术功法简述 ----- 6

1. 起源与传承 2. 哲学源流

第二章 功法详参

一、中医理论依据 ----- 14

1. 舒脊活络功与中医脊背保健 2. 舒脊活络功与中医阴阳五行
3. 舒脊活络功与中医经络学说

二、养生功能 ----- 25

1. 平衡阴阳，养精固元 2. 疏通经络，调和气血，强健脏腑

三、功法解析 ----- 26

◎起式 预备式

◎第二式 前伸探海

◎第四式 玉树临风

◎第六式 潮起潮落

◎第八式 松肩拔背

◎第十式 鱼跃龙门

◎第一式 双手托天

◎第三式 金狮摇头

◎第五式 玉女回眸

◎第七式 推山填海

◎第九式 阴阳倒转

◎第十一式 懒龙伸腰

第三章 历代舒脊活络养生导引功法精选

一、中国历代养生导引功法综述 68

1. 隋代及隋代以前 2. 唐代至明代 3. 明代之后

二、六字诀 70

1. 养生功效 2. 动作详解

三、十二式易筋经 74

- | | |
|------------|------------|
| ◎第一式 韦驮献杵 | ◎第二式 横担降龙 |
| ◎第三式 掌托天门 | ◎第四式 摘星换斗 |
| ◎第五式 倒拽九牛尾 | ◎第六式 出掌亮翅 |
| ◎第七式 九鬼拔马刀 | ◎第八式 三盘落地 |
| ◎第九式 青龙探爪 | ◎第十式 卧虎扑食 |
| ◎第十一式 打躬击鼓 | ◎第十二式 摇头摆尾 |

四、明代大调手 82

- | | |
|---------------|---------------|
| ◎第一式 起式 | ◎第二式 两手按下指相连 |
| ◎第三式 撒手抛开两肋边 | ◎第四式 手撕齐抓鹰爪力 |
| ◎第五式 双手举鼎斗两鬓 | ◎第六式 拳打外甩抱胸前 |
| ◎第七式 两手上托擎天柱 | ◎第八式 拳击小腹运丹田 |
| ◎第九式 翻掌如推太行山 | ◎第十式 虎背熊腰面朝天 |
| ◎第十一式 背后圈前挂胸前 | ◎第十二式 两拳环腰垂相连 |
| ◎第十三式 两手搓肋理肝肺 | ◎第十四式 上除心火下推寒 |
| ◎第十五式 双手托石扣两肩 | ◎第十六式 凤凰展翅伸两臂 |
| ◎第十七式 两手下按送丹田 | ◎第十八式 反躯仰面观北斗 |
| ◎第十九式 双手提闸似放水 | ◎第二十式 摇肩晃膀舒自然 |

第一章

源自千年养生 导引术的舒脊 活络功

千百年来，中国历代的养生家们创编了各种各样、功能齐全的导引术（即现代所说的养生健身法）。

舒脊活络功便是现代养生家针对人体经络和脊背健康而特别创编的养生健身术。

它将古代优秀的养生导引功法与现代人体运动理论相结合，有通利关节、舒经活络、强健脊柱的神奇功效。



一、现代养生导引术——舒脊活络功

舒脊活络功是在总结古人优秀导引养生理论和经验的基础上，通过对古老养生导引功法——五禽戏、六字诀、八段锦、大调手、太极功、易筋经等的挖掘整理，博采众长、凝练精华，结合中医五行、气功修真、导引养生等理论创编的一套现代养生导引术（养生健身术）。它以呼吸吐纳、屈伸关节、活动肢体、松肩拔背为主，通过意念导引动作，配合呼吸吐纳，可通利关节、舒经活络、强健脊背，长期练习可以生精活血、强身健体、延年益寿。

1. 概述

本书介绍的舒脊活络功共十二式，分别是预备式、双手托天、前伸探海、金狮摇头、玉树临风、玉女回眸、潮起潮落、推山填海、松肩拔背、阴阳倒转、鱼跃龙门、懒龙伸腰。

这些动作不但具有强身健体、养生保健的作用，而且还蕴含了丰富的哲学、中医、气功的理论，与中国古代的传统养生导引术息息相关、密不可分。

传统养生导引术是古人创编的外导肢体、内引真气（以肢体为主）的健身功法，其历史可追溯到尧舜时期，功法的多样性可与武术媲美。历代以来，有很多优秀导引术流传至今，其中又以五禽戏、八段锦、易筋经、六字诀、太极功等最为人称道。这几种功法是古代养生导引术的集大成者，经无数先贤不断地总结、创新、改编，成为今天广为人知的健身术。但我们在练习这些养生功法时，不能完全照搬，否则可能会对身体造成伤害。

本书介绍的这套舒脊活络功，是当代养生家在前人基础上重新创编而成的，更加适合现代人的体质。在动作的编排组合上，也更讲求松静自然、动静结合、阴阳平衡、练养相兼、意气相随、功架大小适宜及循序渐进。如第五式“玉女回眸”，功法源自易筋经“九鬼拔马刀式”，原动作幅度偏大，需具有一定的武术基础才能练习，并不适合中老年人练习。重新编排后，增加了腰部扭转的动作，并将动作幅度改小，这样就适合中老年人练习了。又如第八式“松肩拔背”，是将六字诀与龙形太极内功相结合，以肢体导引术配合呼吸吐纳术，功效由外而内，以筋骨动经络，以经络通脏腑，起到养生健体的作用。

舒脊活络功的动筋摇骨、呼吸吐纳与传统养生导引术一脉相承，但舒脊活络

功更具有针对性，更适合现代人习练，可谓“青出于蓝而胜于蓝”。

2. 练习三要素

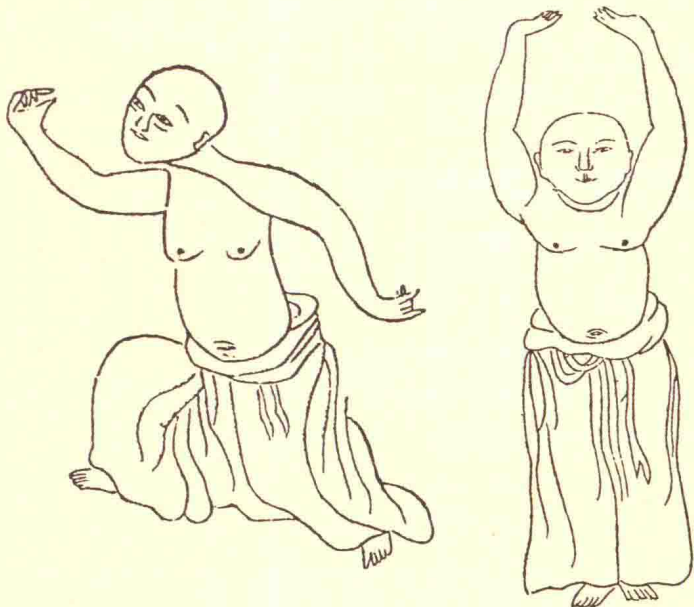
历代养生家在长期的练功实践中总结出练习导引术必须遵循的三大要素，即调身、调息、调心。这同样适用于舒脊活络功。

(1) 调身

调身指放松身体并调整身体姿势，可以集中注意力、安定心神。正确的身体姿势是养生锻炼能够起到良好作用的先决条件。调身的基本要求是：体松形正，气运自然。体松是指紧中有松，刚柔并济，要求做到松而不懈，紧而不僵。形正即能生势，静则顶天立地、包容宇宙，动则敏捷迅速、排山倒海。

(2) 调息

调息，古代称为吐纳、练气、调气，就是进行呼吸的调整。它是导引功法的重要环节，也是使人体内真气蓄势、发动和运行的主要方法。调息能够安定心神，心定能促使真气往来，从而有助于意守入静、放松身体，可以调和气血、协调阴阳、按摩内脏。



调息的基本要求是“顺其自然，勿听其自然”。常用的调息方法有：

★自然呼吸法：不加意念，顺乎自然呼吸。

★腹式呼吸法：吸气时膈肌下降、腹部外凸，呼气时膈肌上升、腹部内收者为顺腹式呼吸；吸气时腹部内收，呼气时腹部外凸者为逆腹式呼吸。腹式呼吸由于横膈膜随呼吸上下运动，能够按摩内脏，增强内脏功能。一般认为，逆腹式呼吸更能加强肠胃的功能。

★脐呼吸法：古代称为胎息，是一种高度轻慢、柔和的腹式呼吸法。口鼻呼吸极微弱，丹田内略有起伏，如胎儿在母体内呼吸。

★开合呼吸法：又称为体呼吸法或毛孔呼吸法，是在脐呼吸法的基础上，意想全身毛孔随呼吸一开一合。吸气时，意想自然界的清气从全身毛孔吸入体内；呼气时，意想体内的浊气从毛孔呼出体外。

(3) 调心

调心是指自觉用意念来控制自身比较杂乱的意识活动，使意念趋于专一，最终排除杂念、凝神静气，达到入静的状态。它的基本要求为“清心寡欲”。

调心的过程，首先是宁神、聚精、养气，使精充、气足、神定；其次是以意领气，调节气血运行，使气血顺畅、阴阳平衡。

常用的调心方法有：

★呼吸：放松身体，姿势松静。

★意守：凝神集中于身体特定部位。

★字句：默念字句，排除杂念。

★守外：意念集中于身外某一物体。

★观想：以意引导体内之气周流运行。

3. 注意事项

(1) 练功前

· 练功前10~20分钟，应停止较剧烈的体力、脑力活动，使全身肌肉放松，

心平气和，以利于调整呼吸和意守入静。

- 保持心情愉悦，情绪稳定。呼吸保持稳而慢的状态。
- 尽量选择安静场所，光线适宜，空气新鲜，风景宜人。
- 排解大小便，除去外部多余的饰物。无论站式、坐式还是卧式，都要解开腰带，穿宽松的衣服，使呼吸和血液循环畅通。
- 不要吃得过饱，也不要不吃食物。饮食要清淡，戒烟酒。
- 如果身体不适或疲乏，可先自我按摩，解除不适或疲劳后再练功。
- 禁房事过度。
- 妇女月经期应停练或少练。

(2) 练功中

- 确定练功方位和练功姿势。
- 深呼吸数次，体松心宽，排除杂念。
- 姿势不舒服时，应及时调整。
- 如果唾液增多，可将唾液分三次咽下，切莫外吐。
- 如果练功中遇到重大刺激，不要惊慌，可先调整呼吸，以意领气归丹田。
- 顺应自然，循序渐进，按照正确方法练功自然能够入静。练功时间一般为20~30分钟，随功力加深，可逐渐延长。
- 身体要彻底放松，动作轻柔舒缓，不可有牵强的感觉，要有韵律感。

(3) 练功后

- 练功完毕，将气引归丹田。
- 练静功或动功，需注意动静转换，切莫心急。练静功，气引丹田后应做数次头面部按摩，使身体逐渐由静入动；练动功，气归丹田后可静养片刻，深呼吸几次，舒展后再进行其他活动。
- 练功出汗可用干毛巾擦干，切忌当风吹或立即洗浴。

二、导引术功法简述

古人将养生导引术中的肢体导引称为外导引，将养生导引术中的内气运行称为内导引，现代将养生导引术统称为“医疗保健体操”，也有的称为“健身气功”。养生导引术以呼吸吐纳、屈伸俯仰、活动关节为主，辅以行气、按摩、存思、咽津等，属于气功中的动功。

养生导引术多是通过意念导引动作，并配合呼吸，以通利关节、舒经活络，促进消化与血液循环，达到强身健体、祛病延年的目的。

1. 起源与传承

养生导引术的历史非常悠久。据《吕氏春秋·古乐》记载：远古时期多为阴雨天气，沼泽遍地，氏族部落的先民长期居住在这种阴冷潮湿的地方，导致体内气血淤滞，筋骨萎缩，腿脚发肿，行动困难。于是，当时一个叫陶唐氏（即帝尧）的部落首领便创编了一种舞蹈，教人用舞蹈来宣导气血、通利关节，消除腿脚肿痛。这种舞蹈是养生导引术的起源，因此，也有人称导引术为“宣导法”。

春秋战国时期开始出现从事养生的专业人士，《汉书·艺文志·方技略》称之为“神仙家”。不过，当时所说的“神仙家”并不是后世所说的升天之仙，而只是追求长生不老的术士。此时保存下来的导引术有《行气玉佩铭》一篇，大约是战国初年（公元前382年）的作品。行气玉佩是个十二面体的小玉柱，共刻有45个字，具体描述了行气的功法和作用。从中可以看出，春秋战国时期，养生导引术已经具备了一定的理论基础和技术方法，并且有了最基本的分类，即以呼吸与肢体配合的动功和以呼吸为主的静功。

到了汉代，由于封建贵族对长生不老的追求和对黄老之学的提倡，先秦时期的道家 and 神仙家也相互融合，导引术有了进一步的发展。此时，导引术被养生家和医家广泛采用，同时开始出现导引术专著。这一时期，有关“气沉丹田”的行功要领开始出现，并影响至今。长沙马王堆汉墓出土的《却谷食气》讲述的导引行气，比《行气玉佩铭》更加具体，《导引图》则绘制了44个导引式图像，分为健身和治病两种，展示了古代医疗和健身的状况。湖北江陵县张家山汉墓出土的《引书》，记录了导引理论和导引方法，是当时养生导引学方面的专业教材。东汉张仲景的《金匱要略》，又对导引术作了进一步的总结和推广。

从汉末开始，各种致力于延年益寿的导引术迅速发展起来。三国名医华佗模仿动物的活动，创编了“五禽戏”作为导引健身法，用来消除疾病、强身健体。“五禽戏”的出现，对导引术的发展具有非常重要的意义。它开创了导引术的一个新分支——“五禽戏”系统（仿生导引功法），以后陆续出现了不同种类的仿生导引健身法，如梁代的“导引养生图”三十六式、明清时期的“五禽书”及各种形意拳。同时，“五禽戏”把单个仿生导引健身术连缀成套，开创了成套导引健身术的先河。甚至可以说，以“五禽戏”为代表的成套养生导引健身法是中国近代健身操的源头和基础。

两晋及南北朝时期，佛道两教得到了很大的发展。道教专著《黄庭经》《抱朴子》《养性延命录》等相继问世，对后世导引气功的研究有很大影响。其中梁代医家陶弘景的《养性延命录》是中国历史上第一部对导引资料进行整理的专集，书中辑录了最早的华佗“五禽戏”诀。此时的导引术注重动静结合，不拘泥于形式，讲求实效，发展了汉代以防治疾病为主的健身导引术。

隋唐时期的导引术主要在于将导引与药物治疗进一步结合。隋朝太医巢元方编撰的《诸病源候论》，吸收了前人导引养生和导引治病的经验和方法，论述了一千多种病候，并附“养生方导引法”。《黄庭内景·五脏六腑图》中的导引方法，侧重于根据病理、时令，将季节和药物治疗相结合。

宋人创编的八段锦，因有套路八节，犹如织锦而得名。八段锦分立式和坐式两种，前后连贯，简便易行，可以反复练习。八段锦动作规范，有导引歌诀，便于记忆，因此，后人仿照这种形式创出了四段锦、六段锦、十二段锦、十六段锦、二十四段锦等，形成了一个八段锦体系。八段锦的出现标志着古代导引术逐渐走向成熟。

明代的《易筋经》是一部以传统导引法为主的强身健体的专著，也是一部集儒、释、道、医精华的导引经典著作。

明清之交诞生的太极拳，是以宋代一种“活动手足、惯勤肢体”的拳术为基础，吸取传统健身导引气功而创编的健身法，是中国古代导引术发展的巅峰之作。其功法可概括为“八门五步”，即“太极十三势”。



近现代的养生家们更多的是在前人的基础上总结和创新，并配合现代运动学理论，使得功法更有针对性，更加实用，可谓百花齐放，各有千秋。

2. 哲学源流

(1) 《周易》八卦

《周易》是中国现存最早的一部古代哲学专著。周是指周代，易是指变易，也就是说，《周易》就是一部讲阴阳变化规律的书。

现代所说的《周易》，兼指《易经》与《易传》两部分。其中，《易经》中的卦形体系已经完整，卦辞、爻辞的文句也富有形象性；《易传》则将《易经》哲理化，阐明了卦爻象与卦爻辞之间的内在联系，使《易经》更为丰富完整。

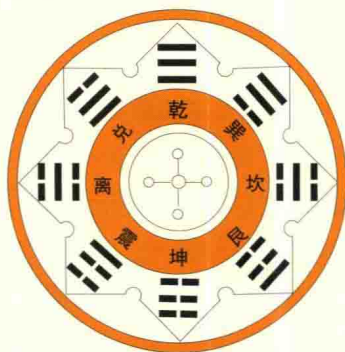
《周易》以八卦的符号形式和卦辞、爻辞阐述了宇宙万物的发生、变化规律。根据《周易》的理论，人的生老病死、七情六欲都与宇宙自然规律相关，遵循八卦阴阳之道。导引养生术正是顺应了天地变化、内修外练的养生方法，与《周易》的八卦有不解之缘。具体而言，《周易》与八卦学说在导引术中主要体现在以下几个方面。

①用作人身部位的术语

《易·说卦传》中这样说道：“乾为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口。”在内丹功法中，乾卦代表头部两眉之间的上丹田，坤卦代表腹部的下丹田。

②指导掌握修炼的火候

“火候”是内丹功法的不传秘法。内丹术借用外丹炉火的烧炼过程形象地描述了人体内炼的过程。通过内炼，体内的精气神相交化合、凝结成丹，其中的关键是运用意念。火候中的“火”，指的就是练功中的“意”。火候就是用意念控制呼吸，完成炼丹“进阳火—退阴符”的过程。古代内丹术认为，进阳火要在一阳生的时候，此时阳长阴消，退阴符要在一阴生的时候，此时阴长阳消。因此，要根据自



先天八卦图



后天八卦图

自然界阴阳变化和生命活动的节奏来把握精气神转化的火候，可以用一日、一月或一年的卦象来表示。运用卦象来描述练功火候的大小数量关系，反映了古人对生命节律的认识。

（2）阴阳

阴阳，是中国古代自然哲学中非常重要的内容之一，在导引术中的运用也十分广泛。古人认为，宇宙间的事物都存在着对立统一两个方面，也就是阴阳两面。宇宙分阴阳，天为阳，地为阴；日夜分阴阳，白天为阳，夜晚为阴；水火分阴阳，火为阳，水为阴；男女也分阴阳，男为阳，女为阴。

阴阳理论对导引术也具有重要的指导意义。导引术的目的在于协调人体阴阳，平衡体内环境，使躯体顺应外部阴阳环境的变化，与天地宇宙相呼应，保持人与天地之间的平衡，延年益寿。

具体而言，阴阳学说在导引术中的运用主要体现在以下几个方面：

①选功顺应季节阴阳

一年四季中，春温夏热属阳，秋凉冬寒属阴。春夏应选养阴的功法以养体内之阴，秋冬应选养阳的功法以养体内之阳。

②练功顺应时辰阴阳

一天十二个时辰，子、丑、寅、卯、辰、巳为六阳时，午、未、申、酉、戌、亥为六阴时。阳虚者宜选阳时，阴虚者宜选阴时。

③选功区别体质阴阳

人的体质可分为“少阳”“太阳”“阴阳平和”“少阴”“太阴”五种，练功者需根据不同体质采用不同的功法，使阴阳调和。

④施功疗疾需辨病情阴阳

疾病有阴阳虚实，阳病宜施以清泄之法，阴病宜选择温补之法。

⑤练呼吸应调和阴阳

“鼻吸清气为阳，口吐浊气为阴”，吸为补法，呼为泄法。阳性体质的人应多练呼气，阴性体质的人应多练吸气。

⑥练姿势应协调阴阳

功法的姿势也与阴阳相关，凡是舒展、仰伸、上行、开眼者为阳，多用于阳

病、热病、实证；而收缩、下降、闭眼者为阴，多用于阴病、寒病、虚证。

(3) 五行

五行也是中国古代自然哲学中非常重要的内容。古人在生活实践中，认识到宇宙万物都是由金、木、水、火、土五种物质的运行和变化组成的。后来，人们对这五种物质的特性、相互关系、运动和变化规律等加以推演，从而形成了五行学说。五行之间相生相克，周而复始，循环不已。

古代导引术是将五行与中医相结合，用于归纳人体五脏五体之间相生相克的关系（具体内容会在后文中详细叙述）。

(4) 儒、释、道、武术

原始养生导引术还受到儒、释、道、武术等各学科的影响，并汲取其中关于养生治病的经验，不断扩充自身的理论和功法，逐渐完善。

① 儒家

儒家在修行中讲究入静。《礼记·大学》中说道：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”这段话论述了入静的五个层次，即通过“止”“定”“静”“安”“虑”，最终达到灵肉合一。

② 佛教

佛教讲究心注一镜，明心见性，定慧双修。佛教的坐禅功法对导引术影响深远，更产生了易筋经这种融合三教的导引功法。

③ 道教

道家对导引术的影响最深，它的“动以养形，静以养神”的基本理论就是导引术的指导思想。导引术中大小周天的说法，就是直接从道家内丹演化而来的。

④ 武术

武术是具有独特民族风格的技击运动项目，包括拳术、器械、对练、攻防等。武术有内外之分，对筋骨形体的锻炼和对呼吸吐纳的重视几乎和导引术如出一辙，区别只在于导引术重“养”，武术重“练”。历代的导引养生家们都在不断地吸收武术功法，丰富自身的体系。