

中国健身气功段位制级位考试用书

易筋经七日练



健身气功科普丛书

健身气功

国家体育总局健身气功管理中心编



人民体育出版社

A5

健身气功科普丛书

健身气功·易筋经七日练

国家体育总局健身气功管理中心 编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身气功. 易筋经七日练 / 国家体育总局健身气功
管理中心编. -北京: 人民体育出版社, 2014
(健身气功科普丛书)
ISBN 978-7-5009-4576-5

I. ①健… II. ①国… III. ①气功-健身运动-图解
IV. R214-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 299719 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 6.75 印张 105 千字
2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4576-5

定价: 18.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编委会

主 任：常建平（国家体育总局健身气功管理中心主任）

执行主任：黄凌海（国家体育总局健身气功管理中心党委书记）

副 主 任：吕实明（国家体育总局健身气功管理中心副主任）

编 委：张 征（国家体育总局健身气功管理中心国内发展部主任）

崔永胜（国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部主任）

王 涛（国家体育总局健身气功管理中心国内发展部副主任）

石爱桥（武汉体育学院教授）

虞定海（上海体育学院教授）

涂人顺（中国中医研究院西苑医院主治医师）

杨柏龙（北京体育大学教授）

本书参编人员：

石爱桥 雷 斌 项汉平 贾海如 何 倩 郭淑君 蒋 莹 张欣欣

李 晶 王 莹 万小妹 郭 强 张 超 范学峰

绘 图：李丹丹

总序

健身气功是术道并重，身心兼修的民族传统体育项目，经过千百年风雨传承而历久弥新，深受广大人民群众喜爱。随着四种健身气功的广泛普及，如何进一步帮助广大健身气功爱好者更好地学练四种健身气功，享受习练健身气功带来的健康快乐，促进健身气功的广泛普及，是关心和支持健身气功工作的人们都十分关注的问题。《健身气功七日练》就是为更好地满足不同层次爱好者健身需求，提高群众性健身气功习练水平，弘扬优秀传统文化而编辑的一套健身气功系列教学丛书。

本丛书采用卡通形式编写，按照课堂教学的形式安排课时，运用了教学训练原理，结合四种健身气功的功法特点，遵循学练者的学习习惯，将教学内容分解为七天进行，由浅入深，由易到难。具体到每天的课程安排中，既有动作要领教学，又有易犯错误、纠正方法和功效方面的说明，并且通过小贴示等趣味性提示，融入了健身养生小常识。全套丛书内容精简，层次分明，图文并茂，鲜活明快，集知识性、实用性和趣味性于一体，是一套适合健身气功辅助教学的应用丛书，也是初学入门者和提高技能者的良师益友。

本丛书与原有四种健身气功教材相衔接，又在这些年推广教学基础上，根据爱好者要求适当增加了调息、调心方面的新知识点。为便于学习掌握，每天的教学课程结束后，都有巩固预习的要求。

本丛书由四种健身气功原有主创人员编写，经多次修改，但某些章节仍难免存在浅尝辄止之嫌，不当之处，敬请广大健身气功爱好者批评指正。

二〇一四年四月十六日

前言

现代人的生活节奏越来越快，竞争激烈的社会环境迫使人们不断提高自身要求，压力自然会慢慢压得人透不过气，时间太少、事情太多……普遍出现精神紧张、压力过大，甚至失眠、烦躁、抑郁等现象。如果在生理和心理上得不到很好的放松，让心灵回到平静的状态，就会导致一系列病变。

2002年，国家体育总局健身气功管理中心组织相关科研单位和部分高校，在继承传统的基础上，按照“取其精华，去其糟粕，为人民健康服务”的指示精神，严格遵循科学研究程序编创了《健身气功·易筋经》。经过多年试行和推广，以及全国及国际上的健身人群的喜爱和积极参与，其深邃的文化魅力和独特的强身健体效果已逐步显现出来。

《健身气功·易筋经七日练》一书，是为了满足广大人民群众日益增长的体育健身需求，打破了以往教科书呆板冗长的面貌，图文并茂，以活泼生动的版面呈现，简单易懂。每一部分设有教学大纲、知识小贴士以及课后小结，以便在七日之内迅速掌握功法的技术动作和原理。

习练“健身气功·易筋经”对人的肌肉系统、精神系统、内分泌系统、消化系统都非常有益。通过调身、调息、调心的锻炼，帮助舒展、放松肌肉，抻筋拔骨，使人的体形变得更为匀称、线条优美；同时还有安神的功效，不少人练后都会减少疲劳感，从而改善了自身从生理到心理的健康状况。

这套功法简单易学，不受场地、器材、季节的限制。无论是在自家客厅、办公室内，还是户外，也不管是在寒冷的冬季还是炎热的夏天，只要四肢能有舒展的空间，都可以随时随地进行练习。动作轻柔缓慢、简易舒适，适合各种人群，轻轻松松就能达到健身宁神的效果。

按照本教材的进度，每天半小时，坚持七天，你就能完整掌握健身气功·易筋经的习练方法。持之以恒地练习，你将终生受益。

目 录

第一天

- 学习内容 易筋经功法源流 / 1
基本手型、步型 / 4

第二天

- 学习内容 预备势 / 7
第一式 韦驮献杵第一势 / 9
第二式 韦驮献杵第二势 / 14
第三式 韦驮献杵第三势 / 18

第三天

- 学习内容 复习前三式 / 23
第四式 摘星换斗势 / 24
第五式 倒拽九牛尾势 / 31

第四天

- 学习内容 复习韦驮献杵第一势至倒拽九牛尾势 / 40
第六式 出爪亮翅势 / 41
第七式 九鬼拔马刀势 / 46

第五天

学习内容 复习韦驮献杵第一势至九鬼拔马刀势 / 54

第八式 三盘落地势 / 55

第九式 青龙探爪势 / 61

第六天

学习内容 复习韦驮献杵第一势至青龙探爪势 / 70

第十式 卧虎扑食势 / 71

第十一式 打躬势 / 78

第七天

学习内容 复习韦驮献杵第一势至打躬势 / 85

第十二式 掉尾势 / 86

收势 / 92

第一天

学习内容

易筋经功法源流 基本手型、步型

课的任务

本次课程介绍健身气功·易筋经的功法源流，丰富传统文化知识，在学习中培养兴趣；介绍此功法的基本步型、手型，使习练者掌握基本步型、手型。

第一天

1

功法源流

易筋经是我国古代流传下来的健身养生方法，其内涵十分丰富，融儒、释、道于一体，在我国传统功法和民族体育发展史上有较大的影响，千百年来深受广大群众的欢迎和喜爱。

易筋经源于我国古代导引术，历史悠久。据考证，导引是由原始社会的“巫舞”发展而来的，到春秋时期已为养生家所必习。《庄子·刻意篇》中记载“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申（伸），为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”《汉书·艺文志》中也载有《黄帝杂子步引》《黄帝歧伯按摩》等，说明汉代各类导引术曾兴盛一时。湖南长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》中有四十多幅各种姿势的导引动作，分解这些姿势可发现，今传易筋经的基本动作已可在《导引图》上找到原型。这些典籍都表明，易筋经源自中国传统文化。

易筋经为何人所创，历来众说纷坛。从现有文献看，大多认为易筋经、洗髓经和少林武术等为达摩所传。达摩原为南天竺国（南印度）人，公元526年来我国并最终到达嵩山少林寺，人称是我国禅宗初祖。据《指月录》记载：“越九年，欲返天竺，命门人曰‘时将至矣，汝等盍言所得乎？’有道副对曰‘如我所见，不持文字，不离文字，而为道用。’祖曰‘汝得吾皮。’尼总持曰‘我今所解，如庆喜见阿闷佛国，一见更不再见。’祖曰‘汝得吾肉。’道育曰‘四大本空，五阴非有。而我见处，无一法可得。’祖曰‘汝得吾骨。’最后，慧可礼拜。依位而立。祖曰‘汝得吾髓。’”另外，六朝时流传的《汉武帝内传》等小说中也载有东方朔“三千年一伐毛，三千年一洗髓”等神话。这大概就是“易筋经”“洗髓经”名称的由来。另有一说，易筋经为达摩所创，清代凌延堪在《校礼堂文集·与程丽仲书》中，认为《易筋经》是明代天台紫凝道人假托达摩之名所作。

在易筋经流传过程中，少林寺僧侣起到了重要作用。根据史料记载，达摩所传禅宗主要以河南嵩山少林寺为主。禅宗修持，多以静坐为主，坐久则容易气血淤滞，于是僧人们

就以武术、导引术活动筋骨。六朝至隋唐年间，河南嵩山一带盛传武术和导引术，少林寺僧侣也借此来活动筋骨，习武健身，并在这个过程中不断对其进行修改、完善、补充，使之成为一种独特的习武健身方式。最终定名为“易筋经”，并在习武僧侣中秘传。

易筋经自古与洗髓经并传，有《伏气图说》《易筋经义》《少林拳术精义》等其他名称。考查有关书目，宋代托名“达摩”的著述非常多，当时张君房奉旨编辑《道藏》，另外还有《云笈七签》《太平御览》等书问世，从而使各种导引术流行于社会，而且在民间广为流传“通过修炼可以‘易发’‘易血’”的说法。由此推测，少林寺僧侣改编易筋经不会晚于北宋。宋代以后的导引类典籍大多夹杂“禅定”“金丹”等说法，而流传下来的少林寺《易筋经》并没有此类文句。明代周履清在《赤凤髓·食饮调护诀第十二》中记述：“一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，即三万六千真神皆在身中，化为仙童。”文中“易髓”“易筋”应与易筋经有先后联系。另外，《易筋经》第一势图说即韦驮献杵。“韦驮”是佛教守护神，唐初才安于寺院之中。因此，易筋经本秦汉方仙道的导引术，被少林寺僧侣改编于唐宋年间，至明代开始流传于社会，应该没有疑义。

目前，发现流传至今最早的易筋经十二势版本，载于清代咸丰八年潘蔚辑录的《内功图说》中。总的来看，传统易筋经侧重于从宗教、中医、阴阳五行学说等视角对功理、功法进行阐述，并且形成了不同流派，收录于不同的著作中。

“健身气功·易筋经”继承了传统易筋经十二势的精要，融科学性与普及性于一体，其格调古朴，蕴涵新意。各势动作连贯成有机整体，动作注意伸筋拔骨、舒展连绵、刚柔相济，呼吸要求自然、动息相融，并以形导气、意随形走，易学易练，健身效果明显。

基本手型、步型

1. 基本手型

握固

大拇指抵掐无名指根节（中指侧），其余四指屈拢收于掌心。

荷叶掌

五指伸直，张开。

柳叶掌

五指伸直，并拢。

龙爪

五指伸直、分开，拇指、食指、无名指、小指内收。

虎爪

五指分开，虎口撑圆，第一、二指关节弯曲内扣。



握固



龙爪



虎爪



荷叶掌



柳叶掌

2. 基本步型

弓步

两腿前后分开一大步，横向之间保持一定宽度，前腿屈膝前弓，大腿斜向地面，膝与脚尖上下相对，脚尖微内扣；后腿自然伸直，脚跟蹬地，脚尖微内扣，全脚掌着地。

丁步

两脚左右分开，间距10~20厘米。两腿屈膝下蹲，前腿脚跟提起，脚尖着地，虚点地面，置于后脚足弓处；后腿全脚掌着地踏实。

马步

开步站立，两脚间距约为本人脚长的2~3倍，屈膝半蹲，大腿略高于水平。



弓步



丁步



马步

总复习

稍微休息片刻，跟着口令音乐，把今天所学的动作练习3~5遍，要熟练掌握哦！加油……

放松：节奏缓慢地轻轻拍打全身1~2分钟。



今天的学习就到这里了，放松一下吧！明天要坚持学习哦！

第二天

学习内容

预备势

第一式 韦驮献杵第一势

第二式 韦驮献杵第二势

第三式 韦驮献杵第三势

课的任务

复习基本手型、步型，以便能较快地掌握动作技术。

本次课程介绍健身气功·易筋经的第一、二、三式，使学练者基本掌握动作路线及动作要领，在授课过程中还将进行相关知识的讲解，增进学练者的传统文化修养，提高学习兴趣。

健身功效

韦驮献杵第一势，通过自然、平和的呼吸，配合两掌相合的动作，可起到气定神敛、均衡身体左右气机的作用，并可改善神经—体液调节功能，有助于血液循环，消除疲劳。

韦驮献杵第二势，通过伸展上肢和立掌外撑的动作导引，起到疏理三阴经的作用。

韦驮献杵第三势，通过上肢撑举和下肢提踵的动作导引，可调理上、中、下三焦之气，发动经络、脏腑气机，并可以改善肩关节活动功能及提高上下肢的肌肉力量，促进全身血液循环。

下面让我们开始学习吧……

预备势

动作 路线

两脚并拢站立，两手自然垂于体侧；下颏微收，百会虚领，唇齿合拢，舌自然平贴于上腭；目视前方。



百会：在头部前顶
后一寸五分，顶中央旋
毛中。

简易取穴法：两耳
尖连线与头部正中线之
交点处。



• 全身放松，
身体中正，呼吸自
然，目光内含，心
平气和。

动作要点