

健身气功新功法丛书

健身气功 · 易筋经

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/国家体育总局健身气功管理中心编.
-北京:人民体育出版社,2003

(健身气功新功法丛书)

ISBN 7-5009-2434-8

I. 健… II. 国… III. ①气功-健身运动②易筋经
IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第027730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

*

850×1168 32开本 3.625印张 54千字
2003年7月第1版 2003年7月第1次印刷
印数:1-20,200册

*

ISBN 7-5009-2434-8 / G·2333

定价:8.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

健身气功新功法丛书 编委会

- 主任：**黄鹰（国家体育总局健身气功管理中心主任）
- 副主任：**王国琪（国家体育总局健身气功管理中心副主任）
邹积军（国家体育总局健身气功管理中心副主任）
- 编委：**周荔裳（国家体育总局健身气功管理中心特约
研究员、人民体育出版社编审）
黄伟（国家体育总局健身气功管理中心活动
培训部主任）
丁东（国家体育总局健身气功管理心理论
宣传部主任）
石爱桥（武汉体育学院副教授）
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（北京体育大学副教授）

参与本书编写人员

石爱桥、项汉平、陈晴、雷斌、王广兰

内容简介

“健身气功·易筋经”是国家体育总局健身气功管理中心组织编创的健身气功新功法之一，由武汉体育学院承担研究任务。本书简要介绍了“健身气功·易筋经”的源流、特点和习练要领，对功法的每一个动作都进行了分解说明，并附有动作要点、易犯错误、纠正方法和功理作用，以利于习练者参考对照，不断提高，起到祛病强身、延年益寿的作用。本书可供健身气功辅导人员及广大健身气功爱好者学习使用。

目 录

前 言	(1)
第一章 “健身气功·易筋经” 功法源流 ..	(1)
第二章 “健身气功·易筋经” 功法特点 ..	(7)
一、动作舒展，伸筋拔骨	(9)
二、柔和匀称，协调美观	(9)
三、注重脊柱的旋转屈伸	(10)
第三章 “健身气功·易筋经” 习练要领 ..	(13)
一、精神放松，形意合一	(15)
二、呼吸自然，贯穿始终	(16)
三、刚柔相济，虚实相兼	(17)
四、循序渐进，个别动作配合发音 ..	(18)
第四章 “健身气功·易筋经” 动作说明 ..	(19)
第一节 手型、步型	(21)
一、基本手型	(21)
二、基本步型	(24)



第二节 动作图解	(26)
预备势	(26)
第一式 韦驮献杵第一势	(27)
第二式 韦驮献杵第二势	(31)
第三式 韦驮献杵第三势	(34)
第四式 摘星换斗势	(38)
第五式 倒拽九牛尾势	(42)
第六式 出爪亮翅势	(47)
第七式 九鬼拔马刀势	(51)
第八式 三盘落地势	(58)
第九式 青龙探爪势	(63)
第十式 卧虎扑食势	(69)
第十一式 打躬势	(75)
第十二式 掉尾势	(81)
收 势	(86)
参考文献	(90)
附录 穴位示意图	(93)
后 记	(98)

第一章

『健身气功·易筋经』功法源流





易筋经是我国古代流传下来的健身养生方法，在我国传统功法和民族体育发展中有着较大的影响，千百年来深受广大群众的欢迎。

易筋经源自我国古代导引术，历史悠久。据考证，导引是由原始社会的“巫舞”发展而来的，到春秋战国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》等有关导引的内容，说明汉代各类导引术曾兴盛一时。另外，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，分解这些姿势可以发现，现今流传的易筋经基本动作都能从中找到原型。这些都表明，易筋经源自中国传统文化。

易筋经为何人所创，历来众说纷纭。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。

在易筋经流传中，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。由于禅宗的修持大多以静坐为主，坐久则气血滞，须以武术、导引术来活动筋骨。因此，六朝至隋唐年间，在河南嵩山一带盛传武术及导引术。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。

自古以来，《易筋经》典籍与《洗髓经》并行流

传于世，并有《伏气图说》《易筋经义》《少林拳术精义》等其他名称。从有关文献资料看，宋代托名“达摩”的《易筋经》著述非常多。当时，张君房^①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，少林寺僧侣改编的易筋经不会晚于北宋。因为，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。明代周履靖^②在《赤凤髓·饮食调护诀第十二》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。”文中的“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

① 宋代道教学者，安陆（今属湖北）人，宋代《道藏》及《云笈七签》的主要修撰者。

② 气功家，字逸之，自号梅颠道人，明代嘉兴（今浙江）人。自幼体虚多病，及长而读《道德经》《黄庭》，仔细揣摩其理，精研气功导引，而作《赤凤髓》三卷。

中。因此，易筋经本为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霁辑录的《内功图说》^①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。各势动作是连贯的有机整体，动作注重伸筋拔骨，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。

① 元·邱处机等编著、清·潘霁辑：《颐身集·内功图说》，人民卫生出版社，1982。

第二章

『健身气功·易筋经』功法特点





一、动作舒展，伸筋拔骨

本功法中的每一势动作，不论是上肢、下肢还是躯干，都要求有较充分的屈伸、外展内收、扭转身体等运动，从而使人体的骨骼及大小关节在传统定势动作的基础上，尽可能地呈现多方位和广角度的活动。其目的就是要通过“拔骨”的运动达到“伸筋”，牵拉人体各部位的大小肌群和筋膜，以及大小关节处的肌腱、韧带、关节囊等结缔组织，促进活动部位软组织的血液循环，改善软组织的营养代谢过程，提高肌肉、肌腱、韧带等软组织的柔韧性、灵活性和骨骼、关节、肌肉等组织的活动功能，达到强身健体的目的。

二、柔和匀称，协调美观

本功法是在传统“易筋经十二定势”动作的基础

上进行了改编，增加了动作之间的连接，每势动作变化过程清晰、柔和。整套功法的运动方向，为前后、左右、上下；肢体运动的路线，为简单的直线和弧线；肢体运动的幅度，是以关节为轴的自然活动角度所呈现的身体活动范围；整套功法的动作速度，是匀速缓慢地移动身体或身体局部。动作力量上，要求肌肉相对放松，用力圆柔而轻盈，不使蛮力，不僵硬，刚柔相济。每势之间无繁杂和重复动作，便于中老年人学练。同时，对有的动作难度作了不同程度的要求，也适合青壮年习练。

本功法动作要求上下肢与躯干之间，肢体与肢体之间的左右上下，以及肢体左右的对称与非对称，都应有机地整体协调运动，彼此相随，密切配合。因此，“健身气功·易筋经”呈现出动作舒展、连贯、柔畅、协调，动静相兼。同时在精神内含的神韵下，给人以美的享受。

三、注重脊柱的旋转屈伸

脊柱是人体的支柱，又称“脊梁”。由椎骨、韧带、脊髓等组成，具有支持体重、运动、保护脊髓及其神经根的作用。神经系统是由位于颅腔和椎管里的

脑和脊髓以及周围神经组成。神经系统控制和协调各个器官系统的活动，使人体成为一个有机整体以适应内外环境的变化。因此，脊柱旋转屈伸的运动有利于对脊髓和神经根的刺激，以增强其控制和调节功能。本功法的主要运动形式是以腰为轴的脊柱旋转屈伸运动，如“九鬼拔马刀势”中的脊柱左右旋转屈伸动作，“打躬势”中椎骨节节拔伸前屈、卷曲如勾和脊柱节节放松伸直动作，“掉尾势”中脊柱前屈并在反伸的状态下做侧屈、侧伸动作。因此，本功法是通过脊柱的旋转屈伸运动以带动四肢、内脏的运动，在松静自然、形神合一中完成动作，达到健身、防病、延年、益智的目的。