



汉竹 ● 健康爱家系列

千年流传的健身功法

10分钟见效的养生运动

健身国术

(时尚健身版)

易筋经

全国武术锦标赛冠军
邱慧芳 主编

易：变易、改变、脱换，引申为增强。
筋：筋脉、肌肉、筋骨。
经：方法、指南、法典。
易筋经：活动筋骨，从而强身健体、祛病延年的方法。



附赠资深教练示范讲解
DVD 光盘



健康生活
HEALTHY LIVING

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

易筋经 / 邱慧芳主编. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2009.5

(健身国术)

ISBN 978-7-5384-4190-1

I. 易… II. 邱… III. 易筋经(古代体育)—基本知识
IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 071119 号

健身国术 (时尚健身版)

易筋经



汉竹图书
www.homho.com
全案策划

主编: 邱慧芳 编著: 汉竹

责任编辑: 李红梅

封面设计: 辛琳

版式设计: 张腾方 张帆 胡永强 张春艳

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85651628 85651759 85670016 85600611

编辑部电话: 0431-85610611 E-mail: meimei2006@126.com

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

889mm × 1194mm 20 开本 6 印张

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-4190-1

定价: 35.00 元 (赠送光盘)



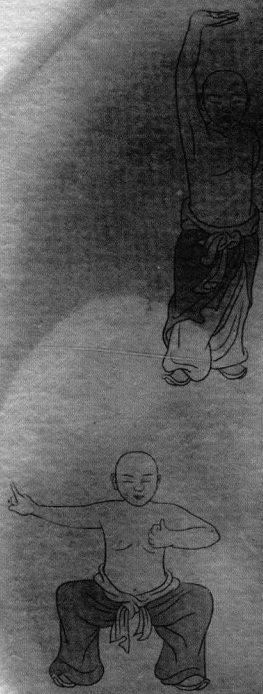
汉竹图书

汉竹 ● 健康爱家系列

健身国术 (时尚健身版)

邱慧芳主编

易筋经



吉林科学技术出版社

前言

易筋经





易筋经

源自我国古代秦汉的引导术，后于唐宋年间被少林寺僧侣改编，至明代开始流传于社会。易筋经发展到现在，已不再是少林寺的独门武功秘笈，成为普通人身边的健身运动。

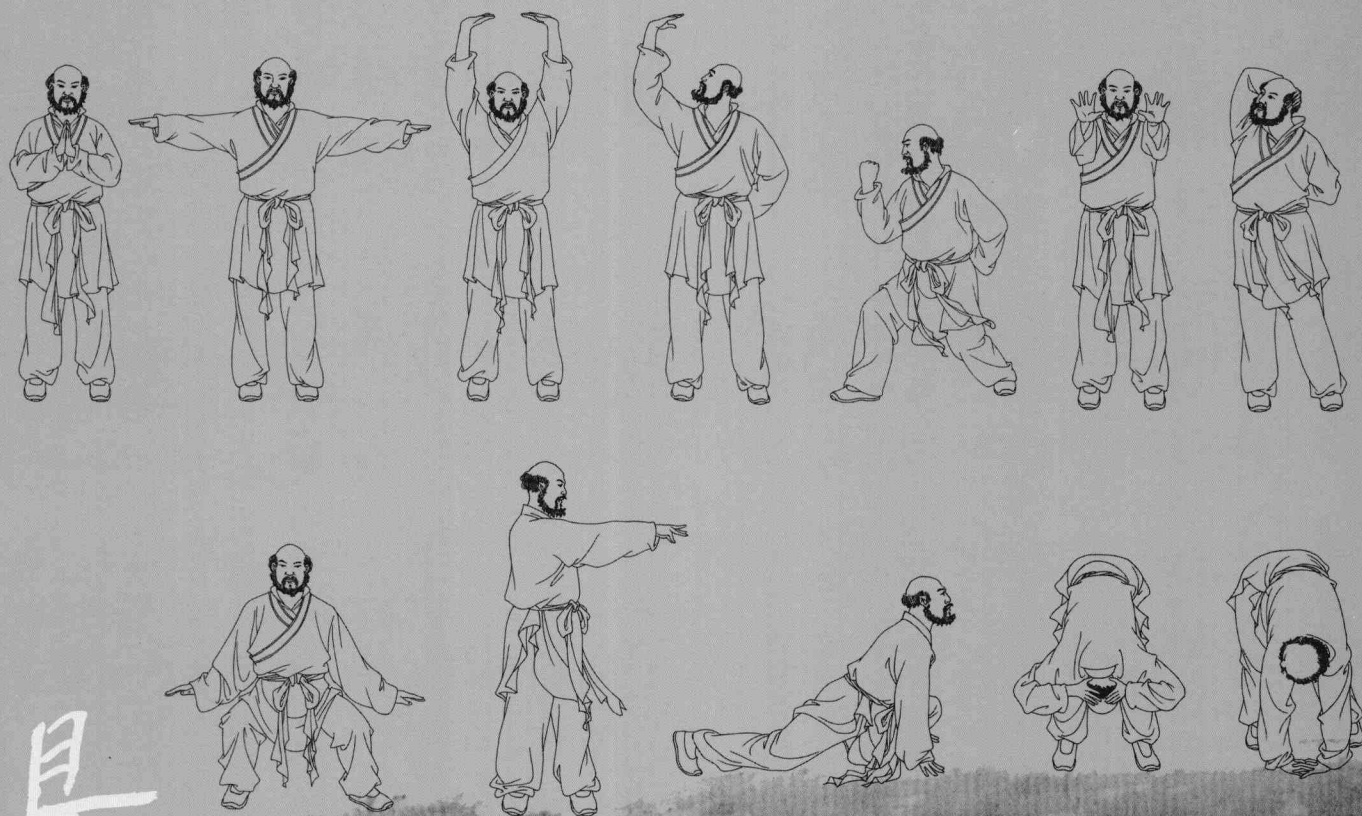


易筋经简单易学，动作舒缓，形态优美，对场地和器材要求不高，养生健身效果明显，深受人们的喜爱，尤其是中老年人。习练易筋经，可以改善人体肌肉、神经系统，疏通血脉，调节人体平衡，促进身体健康。



本书详细讲解了习练易筋经的动作要领，每一势的动作要点、容易犯的错误，都有专家加以指点。本书图文并茂，每个动作简单易学，您可以按照此书独自学习易筋经，循序渐进，坚持不懈，从而强身健体、延年益寿。

韦驮献杵第一势
 韦驮献杵第二势
 韦驮献杵第三势
 摘星换斗势
 倒拽九牛尾势
 出爪亮翅势
 九鬼拔马刀势
 三盘落地势
 青龙探爪势
 卧虎扑食势
 打躬势
 掉尾势



易筋经

习练前对易筋经有所了解 / 7

易筋经对人体健康的帮助 / 8

行气血，营阴阳 / 8

濡筋骨，利关节 / 8

疗病疾，延年寿 / 8

习练易筋经前需要知道 / 10

适合全民健身 / 11

日习三次为宜 / 11

配乐有助于入静 / 11

整套练习为宜 / 11

先静心再习练 / 11

易筋经的动作特点 / 12

外展内收，强筋利骨 / 12

用力柔和，连续匀称 / 12

动作简单，易学易练 / 12

把易筋经习练到位的要领 / 13

自然放松，意气相随 / 13

有柔有刚，有虚有实 / 13

呼吸配合动作，个别动作要求发音 / 13

习练整套十二式易筋经 / 15

基本手型 / 16

基本步型 / 17

预备势 / 18

第一式 韦驮献杵第一势 / 20

第二式 韦驮献杵第二势 / 24

第三式 韦驮献杵第三势 / 28

第四式 摘星换斗势 / 32

第五式 倒拽九牛尾势 / 42

第六式 出爪亮翅势 / 50

第七式 九鬼拔马刀势 / 56

第八式 三盘落地势 / 66

第九式 青龙探爪势 / 72

第十式 卧虎扑食势 / 84

第十一式 打躬势 / 94

第十二式 掉尾势 / 102

收势 / 110

易筋经源远流长 / 112

金庸笔下的易筋经 / 113

附录 / 114

易筋经习练问答 / 114

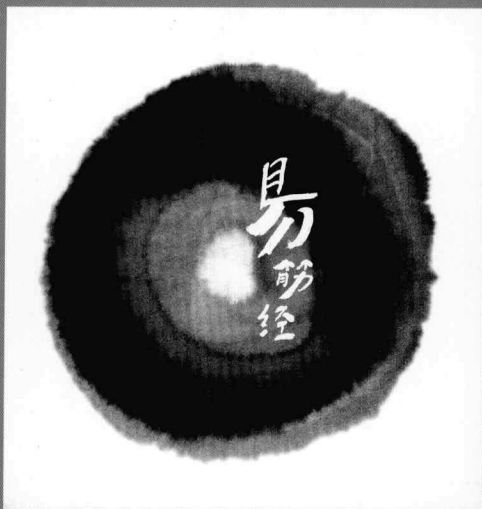
人体经络及常见穴位图 / 116

易：变易、改变、脱换，引申为增强。

筋：筋脉、肌肉、筋骨。

经：方法、指南、法典。

易筋经：可以理解为活动筋骨，从而强身健体、祛病延年的方法。





习练前对
有所了解

易筋经

易筋经

对人体健康的帮助

行气血，营阴阳

中医认为：“气为血之帅，血为气之母”，气是宇宙的本原，是维持人体生命活动的最基本物质，气能够温养机体和抵御外邪的入侵，同时参与脏腑功能的新陈代谢。血是神经活动的物质基础，血起着营养和滋润全身的作用。气血通过经络流行于人体的各个部分。

习练易筋经，从中医研究的角度看，易筋经以中医经络走向和气血运行来指导气息的升降，在身体曲折旋转和手足推挽开合过程中，人体气血流通，关窍通利，从而改善全身气血运行，达到强身健体的目的。

《内经》说：“生之本，本于阴阳”。也就是说，生命的根本建立在阴阳变化的基础上。《内经》说：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”人身体里阴阳之气的关系，决定着人体是否健康。

习练易筋经，通过意念活动，呼吸运动，以及身体的上下、左右、前后、仰俯、屈伸等运动，增强人体真气的运行，使人体大脑和全身得到充分的休息，从而达到阴阳平衡、形神统一、全身协调的效果。

濡筋骨，利关节

习练易筋经，通过上肢、下肢、躯干的屈伸，扭转身体等运动，从而牵拉人体各部位的大小关节，提高肌肉、肌腱、韧带等组织的柔韧性、灵活性，改善骨骼、关节、肌肉等组织的活动功能，从而起到强筋健骨的作用。

疗病疾，延年寿

现代医学观点来看，习练易筋经，会使人体血液循环加强，从而改善人体的内脏功能，推迟衰老。习练易筋经可以改善心血管系统、呼吸系统、消化系统，可以提高习练者的平衡能力、柔韧性和肌肉力量。习练易筋经对骨关节病、尿频尿急、头痛头晕、失眠多梦等都有显著的康复效应。

易筋经锻炼要求放松入静，使习练者感到愉悦、轻松。这种良好的情绪状态，配合身体曲折旋转和手足推挽开合，有益于失调的生理功能向协调的方向发展，从而达到祛病强身、延年益寿的目的。

易筋经运动量较大，动作难度较高，因此，体质较弱者可量力而行，有选择地操练其中几势或减少每势操练次数。

行气血，
营阴阳

濡筋骨，
利关节

疗病疾，
延年寿



习练前对易筋经有所了解

习练
易筋经
前需要知道



适合全民健身

易筋经适合中、青、老年人群习练。针对不同健康水平的人群，个别难度较大的动作可以通过不同的动作幅度和调息次数来适应。

儿童持续修习易筋经，可以改善虚弱；对于青少年，修习易筋经，对身体发育很有好处，坚持半年，会更加强壮有活力；中年人修练易筋经后，会缓解压力，调节情绪，消除疲劳，加强体质，精力充沛；老年人或有行动不便以及痼疾缠身之人，修习易筋经对于改善虚弱的体质，恢复身体健康均能有所助益；女性练习易筋经，经过呼吸调息促进体内氧气的供给，从而精神焕发，体态均匀，修习能燃烧大量脂肪，易筋经是女性美容、养颜、瘦身的健身运动。

日习三次为宜

根据《易筋经》原文的要求，初练者“日行三次”为宜。即：早、中、晚三次。如果“日行三次”很难坚持，可以日行二次，每次练两遍，早晚各练一次，也能获得锻炼效果。

配乐有助于入静

《易筋经》原文说：“人各成其人也，而人勿为阴阳所罗”。易筋经自然流畅，无硬性的节拍。配乐练习有助于更好地入静，但习练动作不能受音乐节奏所限制。

整套练习为宜

《健身国术——易筋经》是完整的套路式功法，健身锻炼以一套完整功法练习为宜。如果健身者条件较差，可以单个动作练习，每次练习后都应做完整的收势动作。

比如，颈肩病患者，可以适当练习韦驮献杵第一势，韦驮献杵第二势，韦驮献杵第三势，摘星换斗势，出爪亮翅势。

先静心再习练

《易筋经》原文：“将欲行持，先须闭目冥心，握固神思，屏去纷扰，澄心调息，至神气凝定，然后依次如式行之。”

习练易筋经前要全身放松、闭目静心，内心活动要趋于平静，这样才能做到眼随手走、神贯意注、心力兼到，达到事半功倍的效果；习练前还要活动各关节进行预热，比如压腿、踢腿等等，以免过度牵拉而受伤，尤其是在冬天或者天气寒冷的环境下。

习练中不能因为追求某一标准动作，而不顾动作要领，习练易筋经要遵循循序渐进的原则。习练易筋经最好穿着宽大、有弹性的衣服。

易筋经

的动作特点

外展内收，强筋利骨

“易筋”，就是通过活动筋骨，达到强筋利骨的目的。《健身国术——易筋经》的每势动作，不论是胳膊、腿还是躯干，都必须充分屈伸，通过身体多方位的外展内收、扭转身体，活动人体各部位的关节，从而改善人体的骨骼、关节、肌肉等组织的活动功能，达到强身健体的目的。

易筋经的动作中还有通过脊柱的旋转屈伸运动，协调人体的神经系统，达到健身防病、延年益智的目的。比如“九鬼拔马刀势”，习练此势要以腰为轴，脊柱左右旋转屈伸；再如“打躬势”中，椎骨节节拔伸前屈、卷曲和脊柱节节放松伸直的动作。

用力柔和，连续匀称

易筋经的每势动作变化过程清晰，有静有动，如行云流水。整套功法的用力有柔有刚，柔和而轻盈，不使蛮力，不僵硬，从而呈现出动作舒展、连贯、柔畅，动静相兼的特点。此外，易筋经的动作要求上下肢与躯干、身体的左右上下运动，都要协调运动，从而达到养生益寿的目的。

动作简单，易学易练

《健身国术——易筋经》的动作简单，刚柔相济，易学易练，特别适合中老年人和体弱多病者习练，初学者也很容易接受。而且习练易筋经，所需要的空间不大，对场地的要求也不高，场地可大可小，稍微平坦就行，随时随地都可以习练。



把 易筋经 习练到位的要领

自然放松，意气相随

习练易筋经要自然放松，内心平静，没有杂念，做到意随形走，意气相随。也就是说，习练中意随动作的变化而变化。比如“韦驮献杵第三势”中双手上托时，要求意存两掌；再如“摘星换斗势”中要求目视上掌，意存腰间命门处。

有柔有刚，有虚有实

习练易筋经时，要有柔有刚、有虚有实，而且要做到刚与柔、虚与实的协调配合，也就是刚中含柔、柔中有刚，习练动作不能绝对刚，或者绝对柔。比如“倒拽九牛尾势”中，双臂内收旋转逐渐拽拉至止点，是刚、是实，随后身体以腰转动带动两臂伸展至下次收臂拽拉前是柔、是虚。

呼吸配合动作，个别动作要求发音

习练易筋经时，如果不配合自然呼吸，习练者不但不受益，反而会心烦意乱，动作也难以松缓协调，所以习练易筋经，要呼吸自然，动作与呼吸要协调。比如“韦驮献杵第三势”中双掌上托时要自然吸气；再如“倒拽九牛尾势”中收臂拽拉时要自然呼气。

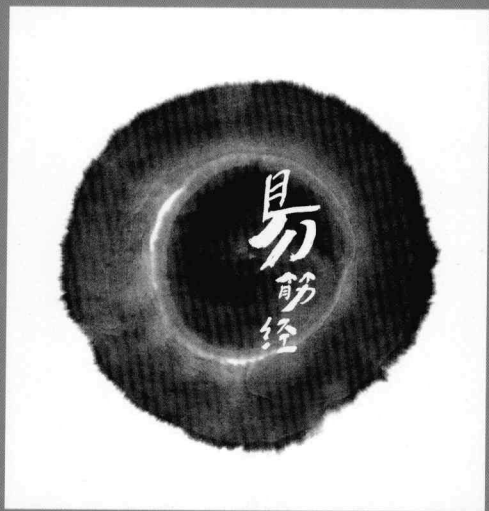
习练易筋经，不是每个动作都要配合发音，只有某些特定动作要求配合发音，但不需要发出声音。比如“三盘落地势”中，身体下蹲、两掌下按时，要求配合口吐“嗨”音。

另外，习练易筋经要循序渐进，不要急于求成，习练时可以根据自已的实际情况选择各势的动作幅度，不可强求动作的完美。



易筋经是一套动作和谐连贯、易学易练的健身运动。

习练易筋经，可以强壮筋骨、内外兼修、身心同养，还可以调节情绪、御邪疗疾、延年益寿……





习练
整套十二式

易筋经