

# 易筋经

体育锻炼方法丛书



育出版社

98026/4-2

体育锻炼方法丛书

# 易 筋 经

《易筋经》编写小组 编

人民体育出版社

体育锻炼方法丛书

**易 筋 经**

《易筋经》编写小组 编

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

1962年8月第1版 1977年9月第2版

1977年9月第5次印刷

印数：72,501—622,500册

统一书号，7015·1628 定价：0.09元

封面设计：钟有琴

## 出版说明

伟大领袖和导师毛主席、党中央一贯关怀人民群众的健康，重视体育运动的发展。毛主席曾向全国人民发出“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，并指出：“体育是关系六亿人民健康的大事”、“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动”。党和国家为人民群众参加体育运动提供了良好的条件。

在毛主席革命路线指引下，我国体育事业得到了很大发展，经过无产阶级文化大革命，特别在全国人民贯彻落实华主席、党中央提出的抓纲治国战略决策的大好形势下，越来越多的工农兵和青少年参加了各种各色的体育活动，出现了一派生气勃勃的大好形势，对于抓革命、促生产、促工作、促战备，起了积极作用。

为了适应广大人民群众锻炼身体的需要，我们出版这套“体育锻炼方法丛书”。这套丛书以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，宣传为革命锻炼身体，介绍各种健身知识和锻炼方法；在编写和取材上力求通俗易

懂，简便易行，以利人民群众因时因地开展体育活动。

限于我们的水平，缺点错误恐难免，希望读者通过锻炼实践提出改进意见，以便不断进行修订。

## 目 录

前 言	1
易筋经锻炼要领 (马凤阁)	3
一、为革命而锻炼身体	3
二、松静自然	4
三、意守丹田	4
四、腹式呼吸	5
五、要讲卫生	6
六、循序渐进, 坚持经常	6
易筋经动作	7
第一套 易筋经 (李佩弦整理)	8
第一式 握拳呼吸	
第二式 按掌呼吸	
第三式 托掌呼吸	
第四式 撑掌呼吸	
第五式 开合呼吸	
第六式 上撑下垂呼吸	
第七式 起伏呼吸	
第八式 站桩呼吸	
第九式 下俯呼吸	
第十式 拗身回望呼吸	
第二套 易筋经 (马凤阁整理)	14

- 第一势 捣杵舂粮
- 第二势 扁担挑粮
- 第三势 扬风净粮
- 第四势 换肩扛粮
- 第五势 推袋垛粮
- 第六势 牵牛拉粮
- 第七势 背牵运粮
- 第八势 盘箩卸粮
- 第九势 围苕囤粮
- 第十势 扑地护粮
- 第十一势 屈体捡粮
- 第十二势 弓身收粮

第三套 易筋经（马风阁整理） .....21

- 第一节 翘拇指
- 第二节 握固
- 第三节 前平举
- 第四节 上举
- 第五节 耳拳
- 第六节 翘趾
- 第七节 鼻拳
- 第八节 山拳
- 第九节 脐拳
- 第十节 胸拳

## 前 言

易筋经是我们祖国的一种健身方法，历史悠久，特点突出，一直流传在民间，成为人民群众所喜爱的一种体育活动。

易筋经，顾名思义，易的意思是改变，筋是筋骨，经是方法，整个意思就是把萎弱的筋骨改变成强壮结实的筋骨的一种健身方法。易筋经的特点，大多数是动作和呼吸密切结合，始终采取静止性用力（暗中使劲），并且基本上和五禽戏、八段锦、太极拳等相同，都要求松静自然，意守丹田（想着腹部），刚柔相济等。

易筋经在漫长的发展岁月中，被封建剥削阶级所利用，带有不少玄虚、迷信的色彩，甚至制造种种神话，自欺欺人，实际上是窃取劳动人民的创造果实，为剥削阶级利益服务。

古本十二式易筋经原是劳动人民仿效舂谷、载运、进仓、收囤和珍惜谷物等各种农活姿势而演化成的一套像形的锻炼动作，在效用中能灵活四肢关节，畅通周身血脉，增强肌肉力量。如古本十二式《易筋经》中捣杵的动作，就是来自木杵（木槌）舂米的原始动作。杵的圆棒形，在几种古本易筋经图书资料中可以见到。可是后来封建剥削阶级竟把劳动人民创造的东西伪托为第五世纪七十年代一个菩提达摩和



尚所创造，硬给易筋经套上了一层迷信、玄虚的色彩，把易筋经的本来面目弄得神秘化起来。此外，还把易筋经的不少动作叫做“韦驮献杵”，这无非是想神化韦驮、菩萨手中的那根“降魔杵”的作用，其实这些动作就是前面所说的用杵舂米的一种姿态。封建剥削阶级把舂米用的木杵改成“降魔杵”，此外还大量混杂了佛家、道家的用语，自欺欺人。这种篡改，是很容易批驳的。

毛主席教导说：“中国历史只是地主有文化，农民没有文化。可是地主的文化是由农民造成的，因为造成地主文化的东西，不是别的，正是从农民身上掠取的血汗。”从易筋经的发展历史来看，也正是如此。为使易筋经更好地为广大工农兵服务，遵循伟大领袖毛主席关于“古为今用”、“推陈出新”的教导，参考了大批古今易筋经图书资料，对易筋经重新加以整理，改掉了原姿势的一切虚妄命名和原口诀的迷信色彩，还它本来的面目。由于我们领会劳动人民当初口传身教的原意不深，修改后姿势名称难免尚有不当之处，希望在广大群众试行中得到新的体验、改正和发展。

在我们整理编写工作中，安徽医学院、广州中医学院、安徽省体委和徽州地区体委给了我们大力支持，在此一并表示感谢。

《易筋经》编写小组

一九七五年十二月

# 易筋经锻炼要领

安徽医学院 马风阁

易筋经是采用呼吸与静止性用力来锻炼肌肉，通经活血和改善内脏器官功能，进而防病治病的一种健身运动，其锻炼要领如下。

## 一、为革命而锻炼身体

为了增强体质，更好地为人民服务，首先要有革命的乐观主义精神，否则仅练易筋经，其效验是不会大的。换句话说，要想有健康的身体，首先要有健康的精神，也只有这样，才能做到“内外俱壮”。

有了为革命而锻炼的思想，才能坚持经常，而不致三天打鱼，两天晒网。如有的人患了病，开始时惶恐不安，后经一个时期的体育锻炼病好了，就不再坚持了。实际上，我们在三大革命实践中，在克服各种困难的斗争中，要想为社会主义革命和社会主义建设做出更大贡献，不把身体练好是不行的，而要把身体练好，就非经常坚持不可。所以，为了贯彻执行毛主席关于“预防为主”和“发展体育运动，增强人民体质”的伟大指示，为了更好地“抓革命，促生产”，有

病的人固然需要经过坚持体育锻炼而逐步恢复健康，无病的人也需要坚持体育锻炼而增强体质。

## 二、松静自然

练功时，不仅肌肉放松，意念也要放松。练功时放松，对消除脑力和体力疲劳帮助极大。但松和紧是相对的，要求在松中有紧，柔中有刚，切不可用僵力，换句话说也只有做到松，使出的劲才会柔中有刚，刚中有柔，不致僵硬。这是我国古代各种健身法的一个最基本的共同要求，易筋经是如此，八段锦、五禽戏、太极拳等也莫不如此，这点必须充分注意。

易筋经的特点之一是强调结合呼吸全身进行静止性用力（即暗中使劲），以增强体力。如果做不到松的要求，全身肌肉仍如平时那样僵硬，就会效用不大。只有松紧结合，先松后紧，才会促进人体的血液循环和新陈代谢，使肌肉营养得到改善，力量得到增强。

## 三、意守丹田

全身放松之后，即意守丹田。所谓意守丹田，就是微微用意想着肚脐附近，别的暂不想。必须指出，微微用意就是不要过分用意，否则会适得其反，反而造成神经紧张，严重时甚至可能引起不良效果。

丹田位于脐下一寸左右，即位于腹中部，而腹部是脏腑

杂居之所。意守丹田首先有助于形成腹式呼吸，增强内脏器官的活动；其次，有助于使头部和胸部放松，血液下行，使身体下部充实，有助于克服中老年人容易发生的头重脚轻和上实下虚的病象。此外，由于做到了上虚下实，所以下盘牢固，做起动作来才能轻灵。

#### 四、腹式呼吸

练易筋经时最好结合腹式呼吸进行静止性用力，身体应松静自然，不能强吸硬呼。呼吸次数要循序渐进，量力而行，以舒适自然为宜。关于这一点，年老病弱者必须注意，因为过激呼吸，横膈肌过分上下激烈起伏运动，可能对内脏不利。所以初练时，呼吸可短些，久练后自然会深长。

练一个时期以后，功夫见长，可逐渐采取腹式呼吸，以加深呼吸和增强内脏器官。腹式呼吸有自然的和逆式的两种。吸气时腹部凹下，胸部外展，这叫做逆式腹呼吸。相反，吸气时腹部凸出，胸部收缩，呼气时腹部内收，这叫做自然的腹呼吸。这两种腹部呼吸都可用，但开始时最好用自然的腹部呼吸，因为逆式腹呼吸比较激烈。

在进行腹式呼吸时必须做到不急不躁，力求自然，不可鼓劲用力，不求速效。吸气时，用鼻或口鼻徐徐将新鲜空气吸入肺部，充实胸腔，同时压迫横膈肌下降，使腹部也得到充实。呼气时，一般用口呼（也可用鼻）把体内污浊之气缓缓排出。如在练功时出现头、胸、腰、腹、手、足腿各部位有不舒适的感觉，便可留意检查一下自己的呼吸是否匀调，

身体各个部位是否都放松了，思想是否集中。这样一一检查过后，再把腰左右旋转活动一下或喝点开水，散散步，不舒适的感觉一般就可能消失。

## 五、要讲卫生

想身体好，光靠练功不行，还要科学地安排生活制度，饮食起居要有规律，定时定量，不暴食暴饮。为了有充沛的精力去从事学习与工作，要重视课间或工间的操练，要有适当的休息和睡眠。另外，还得有良好的卫生习惯，禁忌烟酒，最好还能适当进行日光浴、空气浴、冷水浴。饭后一小时内不宜练功，以免影响消化。衣服要松宽适度，以免妨碍锻炼和出汗着凉。练功场所最好是空气清新，环境安静的地方。

## 六、循序渐进，坚持经常

易筋经大多要求配合呼吸用暗劲做动作，而且要求全身和四肢都随着用暗劲紧动，因此运动强度和运动量较大，必须循序渐进。初练时，呼吸和动作次数可少些，做完一式动作可休息一下，或者一次只练几个动作或半套，以免过劳。随着锻炼程度提高，可根据自己情况连续练一套或几套。

## 易筋经动作

易筋经历史悠久，流派繁多。为便于广大工农兵选练，我们参考十几种古今易筋经资料，并进行了一些试点和调查，整理出了下列三套易筋经动作。

在整理、编创这三套易筋经动作时，我们遵循伟大领袖毛主席关于“古为今用”的教导，既根据群众的经验和意见进行了改编，又尽量吸取了古代易筋经的有用部分，删繁就简，少而求精。

这三套易筋经动作中有一套主要是以掌的形式进行的，有一套主要是以拳的形式进行的，另有一套动作姿势多变，各有特点，因此排列的顺序并无什么特殊作用。每个人可以根据自己的身体情况和爱好选练其中一套或两套，体弱者甚至可以只练某套的几个动作。练功的时间和次数以及动作的强度等，都要因人因时因地而异。一般以练到微微出汗为宜，不可勉强、过量。这三套易筋经都各规定有次数，这只供参考。

## 第一套 易筋经

广州中医学院 李佩弦 整理

这套易筋经共有十个动作。每个动作的准备姿势都要求做到眼平视，牙咬紧，口微开一线或合而不紧，舌舐上颚，不用力，不挺胸，不耸肩，不弯背，呼吸自然，全身放松，意守丹田，唾液多了要咽下等等。也就是说，始终要保持做到这些要求，下面在讲每个具体动作时就不再一一指出了。

在整理这套易筋经时，广东体工队谭毓伟同志曾大力协助修改动作说明，在此表示感谢。

这套易筋经的十节动作全部都以掌的形式进行，而且简单易行，这是这套易筋经的一个特点。开始时，每个动作可由八、九次做起，随着功夫见长逐渐增到三十多次或更多，依每个人的身体情况而定。

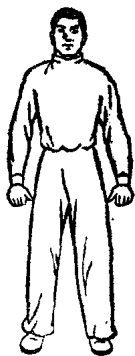


图 1

### 第一式 握拳呼吸 (图 1)

准备姿势：双足开立如肩宽，两手握拳，拳心向后，拇指尖贴大腿。

做法：采用柔和的腹式呼吸法，吸气时使小腹胀满，呼气时两拳握紧；再吸气时，两拳仍保持握拳，再呼气时两拳继续再加强握力，使拳头更加握紧；如此反复

进行。

## 第二式 按掌呼吸 (图 2)

准备姿势：双足开立如肩宽，两手掌下按，手指向外，指尖向上翘起，掌心向下。

做法：呼吸法同上，只在呼气时两手掌用暗劲下按(下肢不弯)，全身也随着紧动，吸气时要保持紧张状态；再呼气时两掌更加用力下按，手指尽量翘起，全身随着更加紧动；如是反复进行。

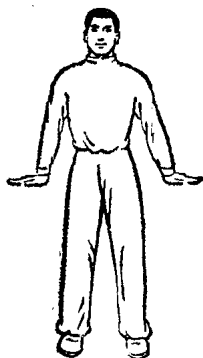


图 2

## 第三式 托掌呼吸 (图 3)

准备姿势：双足开立如肩宽，两手侧平举，掌心向上。

做法：先吸气使小腹胀满，呼气时意想两掌心放有重物全身需用力托起，随每次呼气，用暗劲托起的意念愈来愈强，好象愈托愈重似地继续托下去(手掌位置不变)；如是反复进行。

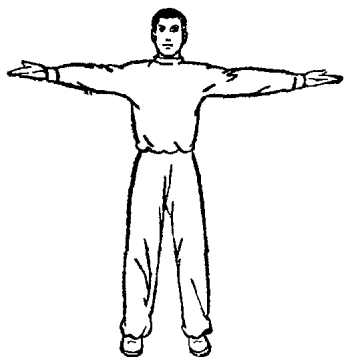


图 3



#### 第四式 撑掌呼吸 (图 4)

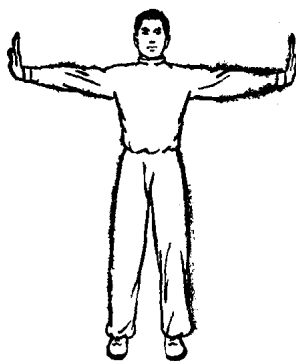


图 4

准备姿势：双足开立如肩宽，两臂侧平举，手腕上翘，掌心向外，指尖用力弯向头部，成左右撑掌姿势。

做法：呼吸如前，每当呼气时，双掌用暗劲向外撑开，如推物状，全身随着紧动；每次撑掌，用劲一次比一次强，感觉愈撑愈开；如是反复进行。

#### 第五式 开合呼吸 (图 5)

准备姿势：双足开立如肩宽，两手掌合拢于胸前，两大拇指贴胸，成两臂合掌于胸前姿势 (图 5 甲)。



图 5 甲



图 5 乙