

吳縣王懷琪編

易筋經廿四

圖說

上海商務印書

行

易筋經廿四式圖說

預備姿勢

預備姿勢。即

體操中之直

立姿勢也。無

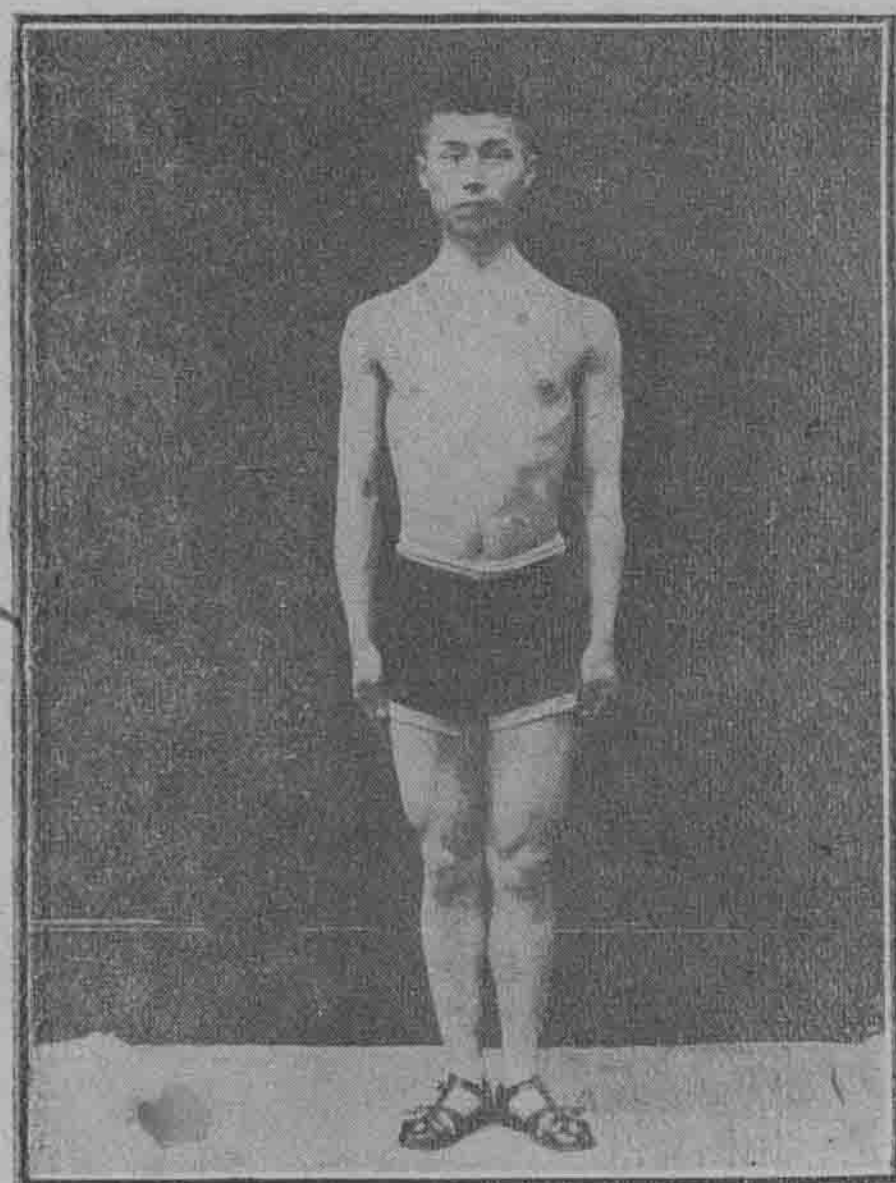
論何種運動。

非先正其姿

勢。決不能收

整齊之效果。

圖 一 第



此爲一定不易之理。故於運動之前。及運動之後。常宜保持此預備之姿勢。不宜使其稍有變動。試觀上列之第一圖。卽爲最正當之預備姿勢。

第一部

第一式

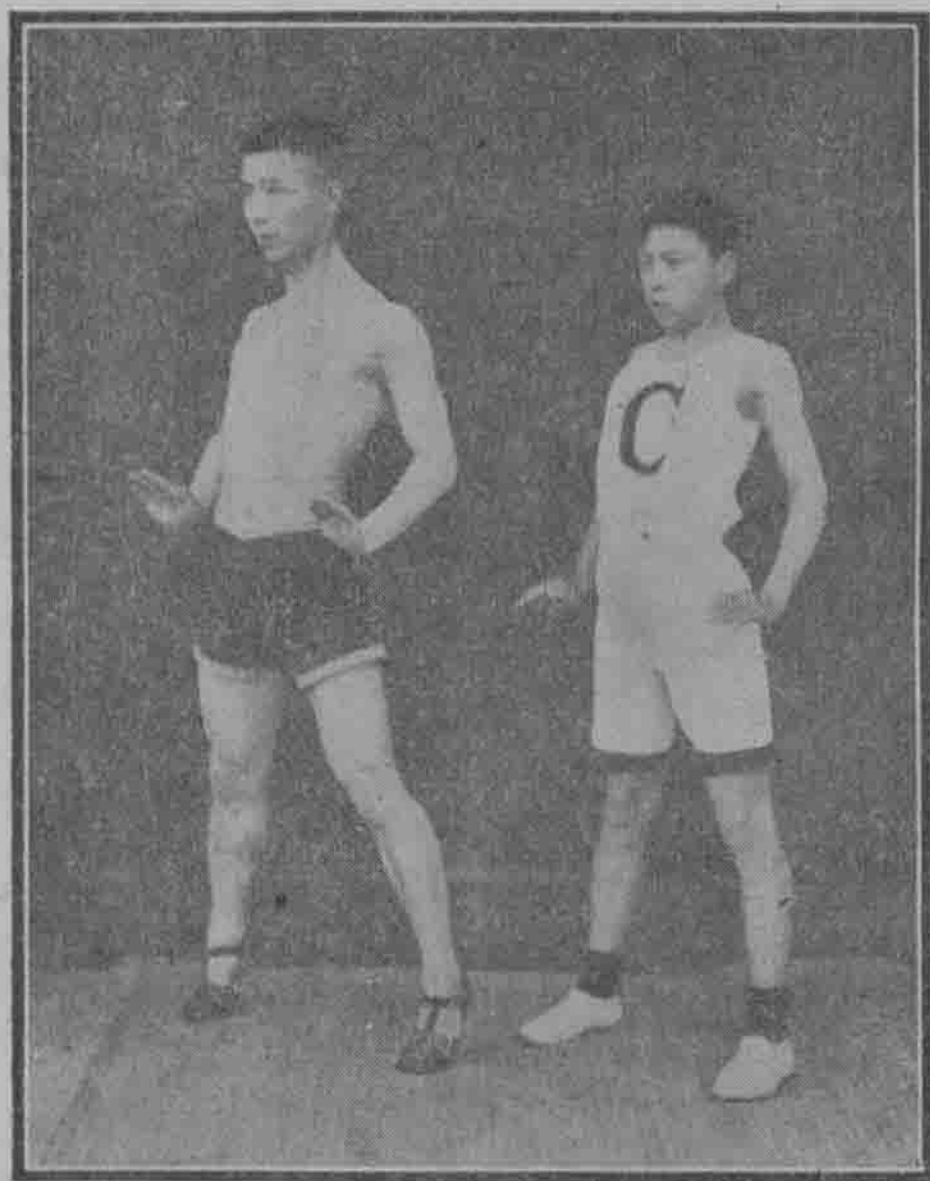
原文 第一套第一式 面向東立、首微上仰、目微上視、兩足與肩寬窄相齊、脚站平、不可前後參差、兩臂垂下、肘微曲、兩掌朝下、十指尖朝前、點數七七四十九字、十指尖想往上躋、兩掌想往下按、數四十九字、卽四十九躋按也。

預備 兩足向左右分開一步。其間距離與肩闊狹相等。足

方·
法·

尖向前。兩足立於一線之上。兩臂垂於身之兩旁。離身約二寸許。肘微曲。兩手掌心向下。十指指端向前。目注前方。每唱一數。兩手指端向上。一躄。

第 二 圖



兩掌向下一按。同時兩踵提起復放下。（如第二圖）

第二式

原文 第一

套第二式

接前式數四

十九字畢、即

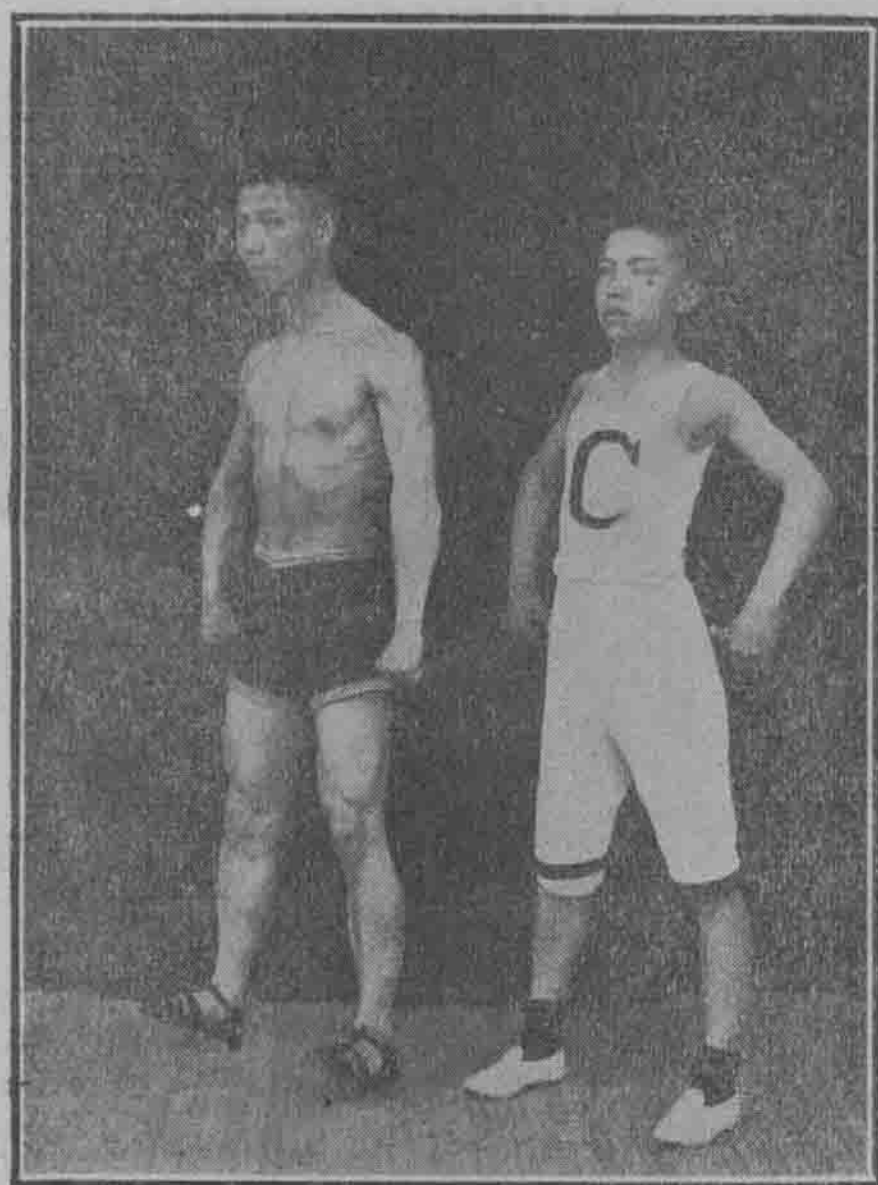
八指疊爲拳、

拳背朝前、兩

大指伸開、不

疊拳上、兩大

第三圖



指蹠起、朝身、不貼身、肘微曲、每數一字、拳加一緊、大指蹠一蹠、數四十九字、卽四十九緊、四十九蹠也。

預備

兩臂兩足仍如前式。將兩手八指曲疊爲拳。拳背向

方法

前。兩大指伸直。不疊於拳上。指端向身。相離約寸許。每唱一數。兩手大指向上一蹠。拳卽握緊一次。同時

兩足尖蹠起放下。（如第三圖）

第三式

原文

第一套第三式

接前式數四十九字畢、將大指疊

在中指中節上爲拳、趁勢往下一擗、肘之微曲者、至此伸矣、虎口朝前、數四十九字、每數一字、拳加一緊、卽四十九緊也、

預備。方法。

兩臂兩足仍如前式。將兩手大指疊於中指中節之上。拳背向前。

每唱一數。兩肘向下伸直。拳即用力握緊。

第四圖



一次。兩膝向下深屈。（踵勿提起。）同時肘復屈膝復直。（如第四圖）

第四式

原文：

第一套第四式

接前式數四十九字畢，將兩臂平

抬起，伸向前，拳掌相離尺許，虎口朝上，拳與肩平，肘微曲，數四十九字，拳加四十九緊，

預備：

兩足仍如前式。兩手握拳。臂平舉於前。兩拳之距離

高低與肩相等。虎口向上。兩肘稍屈。

方法：

每唱一數。兩拳用力握緊一次。足不移動。兩膝略向

下屈。兩大腿向中間閉合。再將兩腿分開。兩膝伸直。

(如第五圖)

第五式

原文

第一套第五

第

式

接前式數四十

九字畢、將兩臂直豎

起、兩拳相對、虎口朝

後、頭微仰、兩拳不可

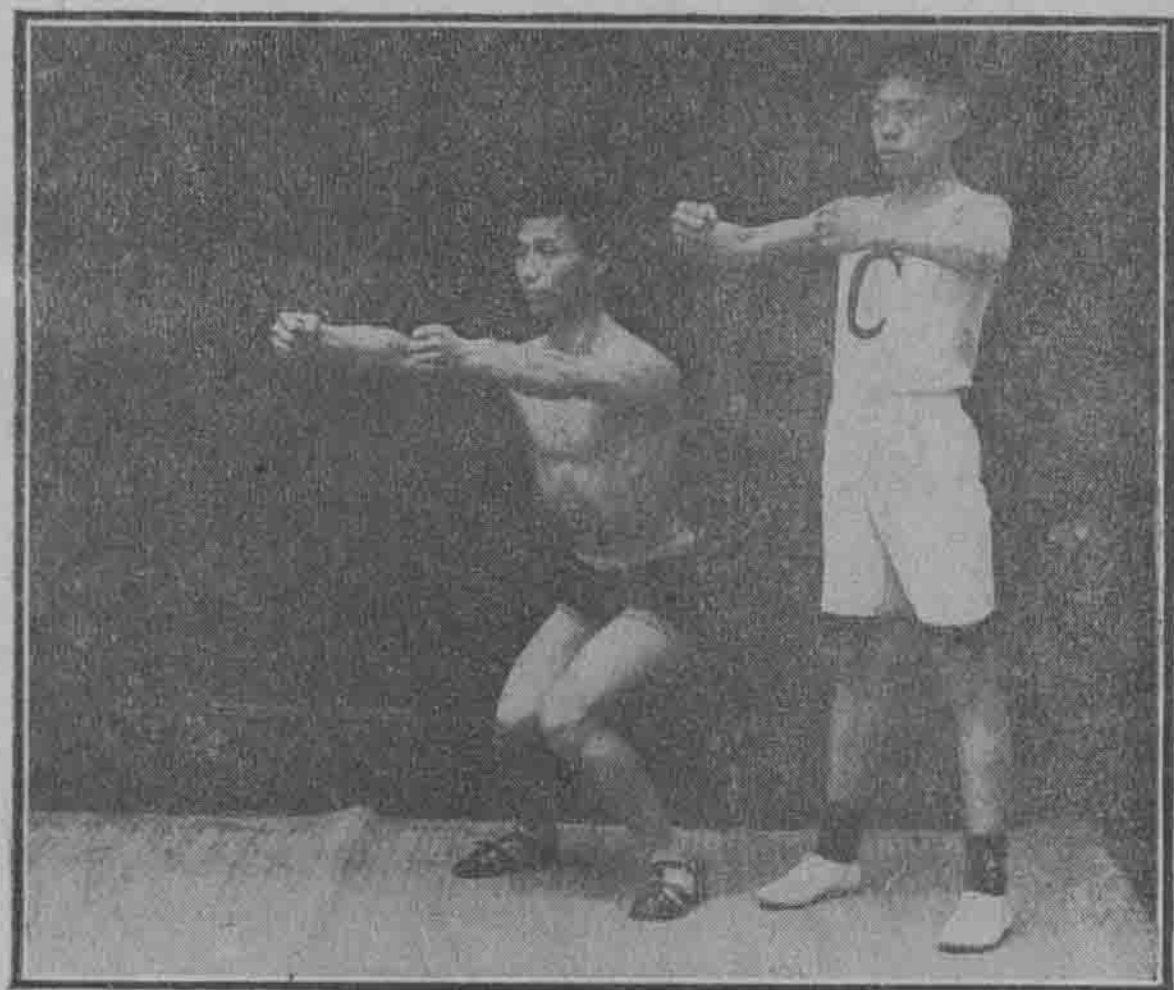
貼身、亦不可離遠、數

四十九字、每數一字、

拳加一緊、

圖

五



預備
方法

兩足仍如前式。兩手握拳。臂向上舉。拳心相對。兩拳
之距離與肩相等。肘微曲。
每唱一數。兩拳用力握緊一次。頭向後屈

第六圖



卽復正。(如第六圖。)

第六式

原文。

第一套第六式

接前式數四十九字畢、兩拳上對

兩耳、離耳寸許、肘與肩平、虎口朝肩、拳掌朝前、數四十九字、

每數一字、肘尖想往後用力、拳加一緊、

預備。

兩足仍如前式。兩大臂向左右平舉。小臂屈於肩上。

兩手握拳。正對兩耳。離耳約寸許。肘與肩平。虎口向

下。拳心向前。

方法。

每唱一數。兩肘用力向後一挺。拳卽握緊一次。同時

上體向右轉。後卽復正。再唱一數。兩肘用力向後

一挺。掌即握

緊一次。同時

上體向左轉。第

後即復正。(

如第七圖)

第七式

七

原文

第一套第七

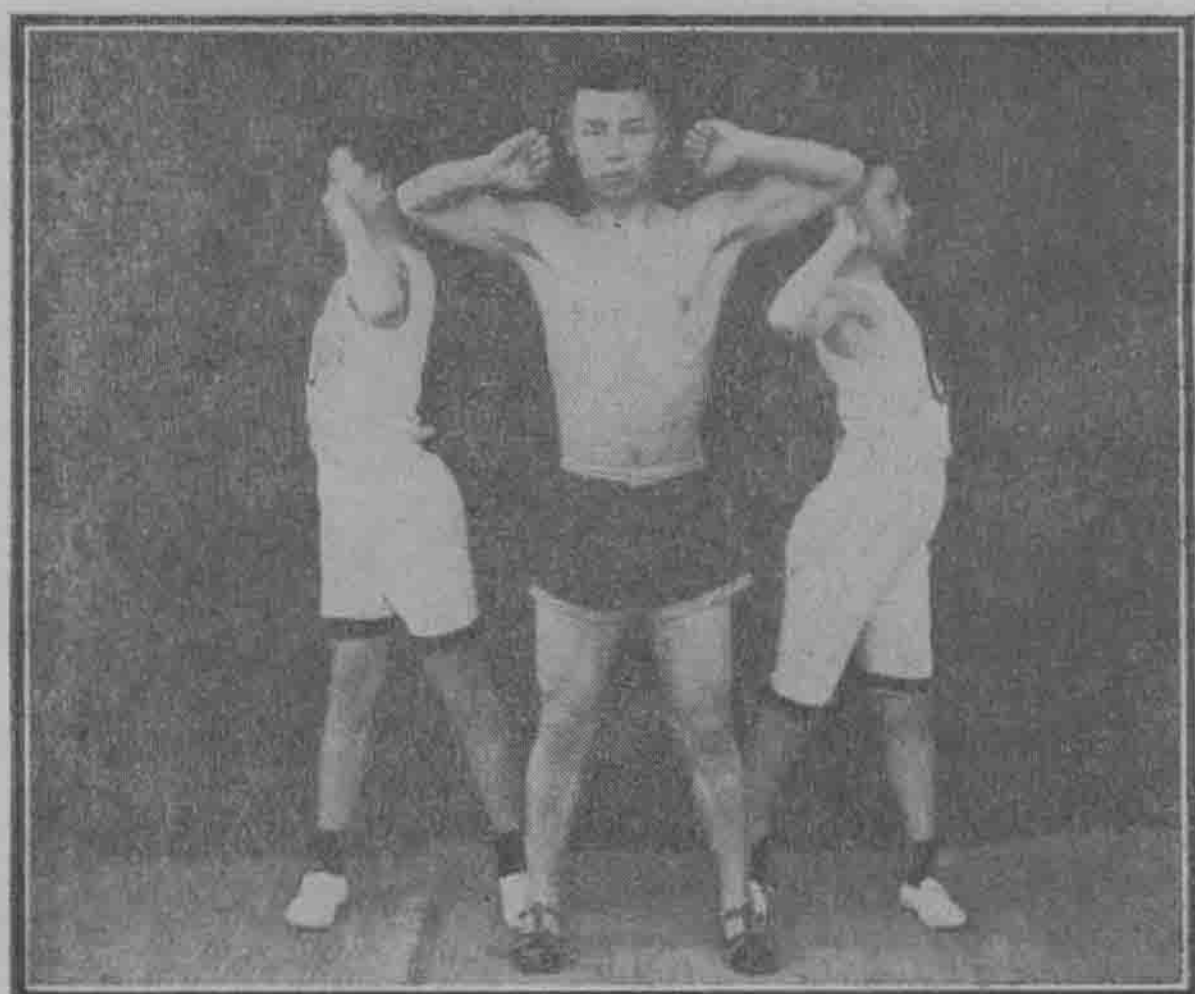
式

接前式數四十

圖

九字畢。全身往後一

仰。以脚尖離地之意。



趁勢一仰、將兩臂橫
伸、直與肩平、虎口朝
上、數四十九字、每數
一字、想二拳往上往
後用力、胸向前合、拳
加一緊、

預備

兩足仍如前

式。兩臂向左圖

右平舉。虎口

向上。拳心向

八

第



前。

方·法·

每唱一數。上體向後一仰。兩足足尖離地。後即復原。兩拳向後用力握緊一次。（如第八圖）

第八式

原·文·

第一套第八式 接前式數四十九字畢、將兩臂平

轉向前、與第四式同、但此兩拳略近些、數四十九字、每數一字、拳加一緊、

預·備·

兩足仍如前式。兩手握拳。臂平舉於前。兩拳相離約

寸許。兩肘微曲。虎口向上。拳心相對。

方·法·

每唱一數。上體向前一屈。兩踵離地。同時體踵復原。

兩拳即用力

握緊一次。(

如第九圖)

第

第一部

第一式

原文

第一套第九

九

式

接前式數四十

九

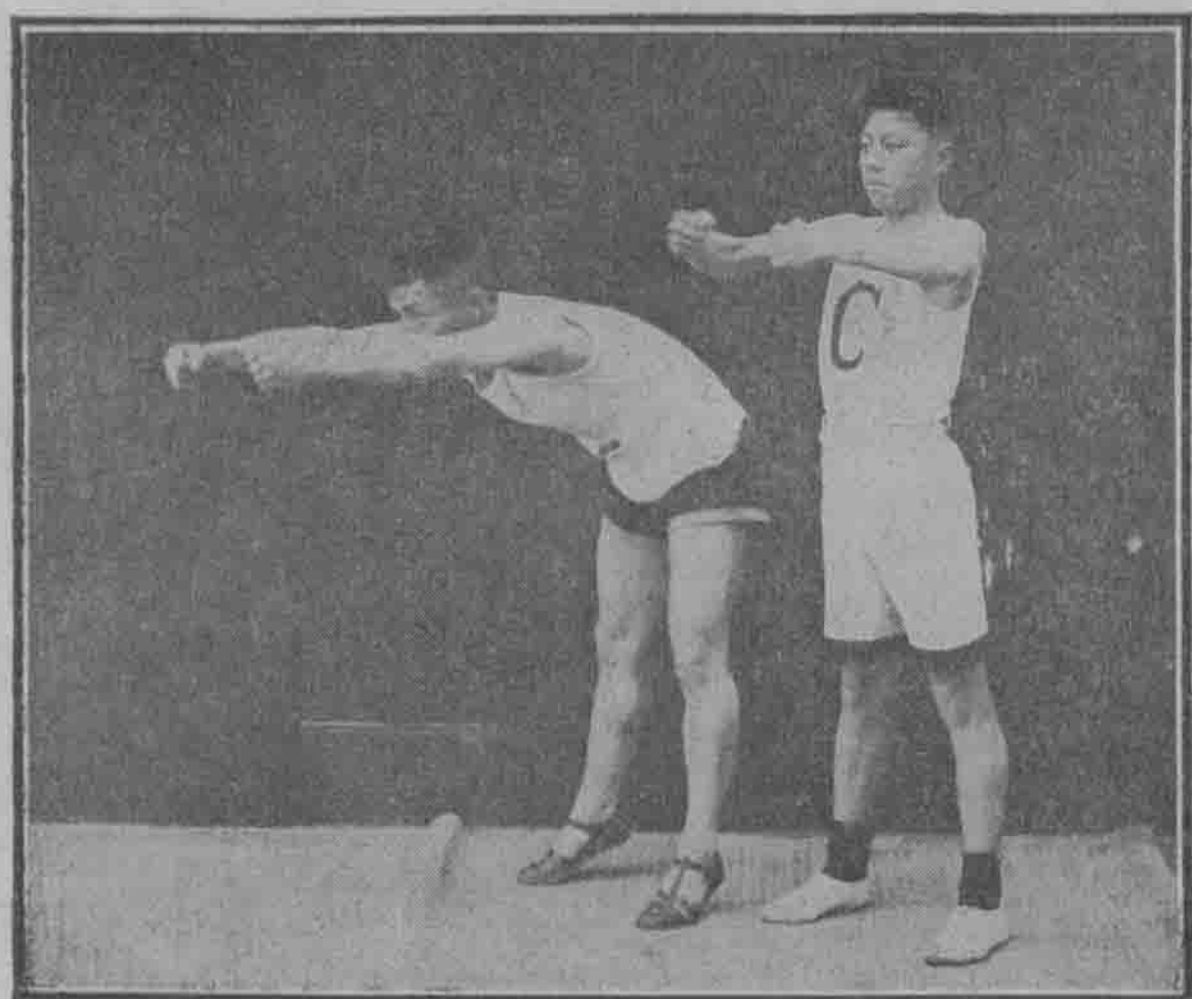
字畢、將兩拳掌收圖

回、

向胸前兩乳之上

些

一擡、即翻拳掌向



前、上起對鼻尖、拳背食指節尖、即離鼻尖一二分、頭微仰、數四十九字、每數一字、拳加第

一緊、預備

兩足

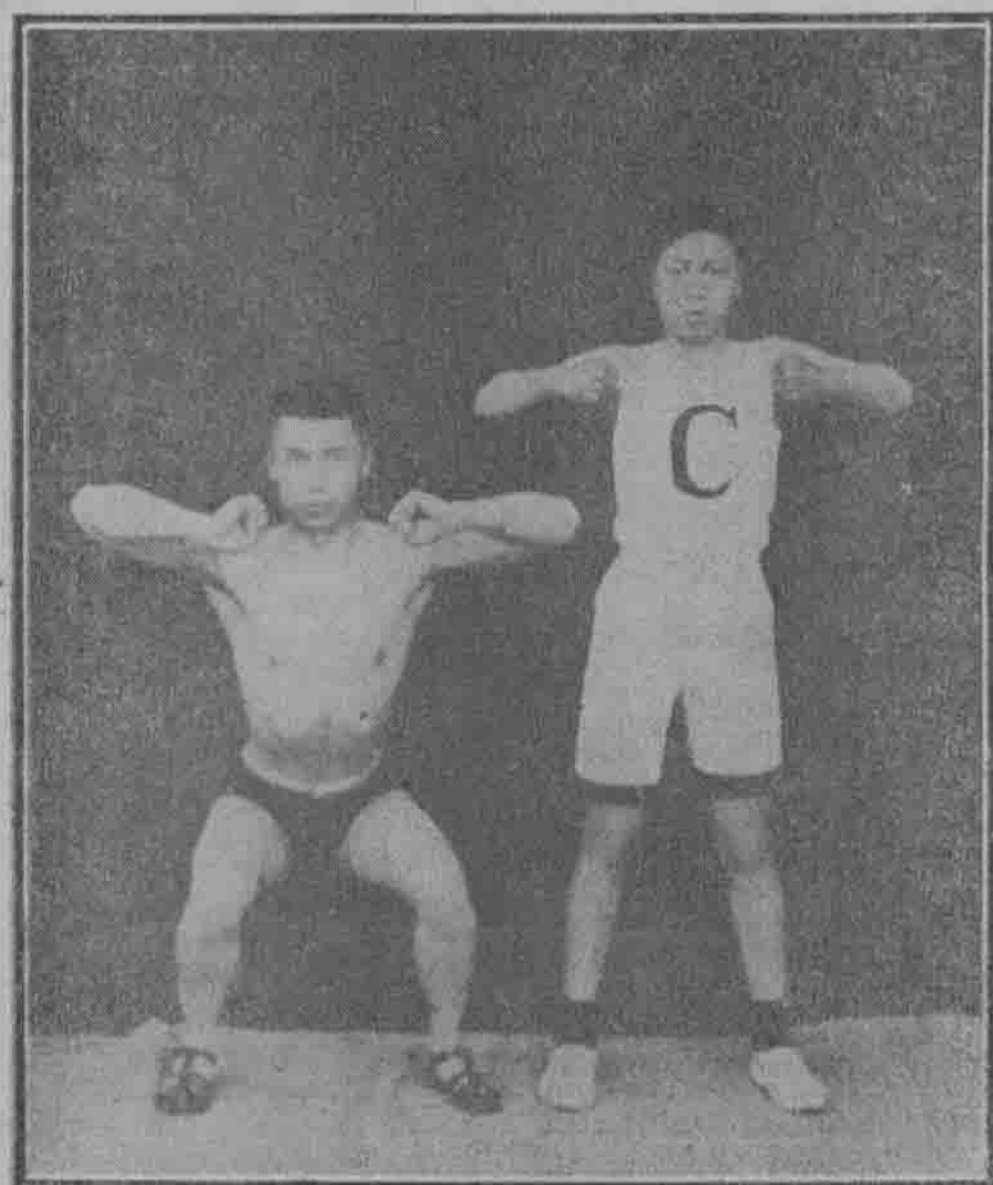
仍如十

前式。

兩大圖

臂向

左右



方法

舉。小臂平屈於肩前。兩拳相離約寸許。虎口向上。掌心向內。

每唱一數。掌心用力由下翻向前。兩拳即握緊一次。兩膝下屈。同時掌心仍翻向內。兩膝復伸直。（如第十圖）

第二式

原文

第一套第十式 接前數四十九字畢。將兩拳離開。

肘與肩平。兩小臂直豎起。拳掌向前。虎口遙對兩耳。數四十九字。每數一字。拳加一緊。想往上舉。肘尖想往後用力。預備。兩足仍如前式。兩大臂仍左右舉。小臂則直立豎起。