

# 洗髓經

布华轩 布秉全著



形意拳名家布学宽先生

## 前 言

《洗髓经》是我国一种古老的传统健身术。现在对其原始套路已无法考证。本书所推广的这套《洗髓经》是已故全国武术协会委员、形意拳名家布学宽先生所创编的。布先生致力于武术事业的六十余年间，根据传说中“洗髓经”术语的提法，结合练形意、八卦、太极等内功拳术的实践，反复摸索总结出现在推广的这套《洗髓经》。由于他长期坚持锻炼，年过九旬，内脏功能仍然正常，头脑清醒，耳不聩，眼不花，牙齿坚固，步履矫健。一九八〇年七月太原市体委举办健身辅导站，布学宽先生之子布华轩（山西省武术协会委员）应邀把祖传的这套健身术贡献出来，首先在太原市体委第六健身辅导站公开传授，不少体弱病患者坚持锻炼数月，程度不同地收到了效果。为了满足广大锻炼者的要求，在市体委群体科的帮助下，由布华轩、布秉全同志编写了这本《洗髓经》，以飨读者。

编 者

# 目 录

## 前言

- 一、《洗髓经》简要介绍…………… (1)
- 二、《洗髓经》动作说明…………… (4)
  - (一)臂腿揉膝…………… (4)
  - (二)勾脚揉膝…………… (5)
  - (三)屈膝下蹲…………… (6)
  - (四)转动腰胯…………… (7)
  - (五)颈部旋转…………… (7)
  - (六)前后甩臂…………… (8)
  - (七)弯腰抱腿…………… (9)
  - (八)交叉甩臂…………… (10)
  - (九)海底捞月…………… (12)
  - (十)凤凰展翅…………… (13)
  - (十一)猛虎扑食…………… (14)
  - (十二)回头望月…………… (15)
  - (十三)拨云见日…………… (16)
  - (十四)单臂甩动…………… (17)
  - (十五)柳树盘根…………… (18)
  - (十六)翻江倒海…………… (20)
  - (十七)风摆荷叶…………… (20)
  - (十八)吐故纳新…………… (22)

## 一、《洗髓经》简要介绍

《洗髓经》顾名思义，“洗”是洗衣服的洗，有上、下搓动的意思；“髓”是脊髓、脑髓、精髓的髓；“经”是锻炼的方法。也就是说，洗髓经，是一种上、下活动诸髓的锻炼方法。全套共有十八个动作，除少数动作外，都是围绕身体的主要部位——腰椎脊柱而进行颤动、旋转、曲伸，通过活动腰椎脊柱，“以清虚其内，轻松其体，神气运用，圆滑无滞，身体动转，其轻如羽。”从而保持并加强中枢神经系统的正常功能，促进全身血液循环，加强人体组织细胞的新陈代谢，改善和调节全身各部生理机能，充实真气，强壮体质，达到无病防病，有病治病，延年益寿的目的。

按照人类生命的一般规律，随着年龄的增长，中年以后身体机能逐渐衰退，到了老年，比较突出地表现为肾虚肾亏，肌肉萎缩，弯腰曲背，腿脚不灵，动作迟缓，而《洗髓经》则是抵抗这些衰老症状的运动方法。中医经络学说认为，腰椎的正中脊柱是督脉经过的地方，也即精髓升降的道路。“督脉贯脊属肾”，而肾为“先天之本，精髓之源泉，身体能源之基地。”它具有藏精，主骨，生髓，通于脑的作用。因此，如能经常加强腰椎脊柱的锻炼，就能“变化人之气质”，“修先天之本”，使任督二脉流通，强身固精，骨、髓、脑三者均充实健壮，四肢轻劲有力，元气旺盛，精

力充沛。精气足，则可不断地补益脑髓，健康中枢神经系统。可以说《洗髓经》是人体最高司令部——大脑的良好体操。

从生理解剖的观点看，伸腰展臂，伸脊洗髓的腰部锻炼，能使脊柱保持灵活，抵抗肌肉萎缩，并能促进腹腔和骨盆腔的血液循环，改善肠胃功能调理脾胃，增进食欲，强壮后天之本。同时，通过甩臂及手指的屈伸活动，能松活肩、肘等各部关节，加强手、足十指神经末梢的经络活动。所以，我们说《洗髓经》不仅能对全身的主宰——中枢神经系统起到良好的调节作用，而且可保持人体各系统的青春活力，防止过早衰老，祛病延年。实践证明，它确是一项很好的全身性活动的健身术。如能长期坚持锻炼，自会收到很好的效益。

《洗髓经》的特点，形式简单，易懂易学，动作轻松缓慢，重在腰椎脊柱，内外结合，动静兼修，运动量可大可小，不受场地器材的限制，男女老幼均可练习。为了使学者更好地起到保健作用，一般来讲，锻炼时应注意以下几点：

**第一，要根据自己的身体条件，掌握适当的运动量。**练功时间的长短，动作的次数及幅度，都要因人而异。运动量太大，身体吃不消，反而有害，运动量太小，收不到应有的效果。一般以练到微微发热出汗为宜。年老体弱，有慢性病的人，亦可根据自己的体质情况，单练或选练一、二个或几个动作。本书规定的动作次数，仅供参考。

**第二，要持之以恒，循序渐进。**锻炼身体贵在坚持。为了自己有一个健康的身体，要下决心，有恒心，长期坚持下去。决不能凭兴趣出发，三天打鱼，两天晒网。运动量要逐

步适应后再逐步加大，循序渐进，适可而止。

**第三，练功时，要保持松静自然。**不仅躯体要放松，而且精神要放松。总之，要全身放松，不用拙力。尤其要注意松腰，松肩，松活全身关节，以利气血畅通，动作要顺呼自然，练习久之，自然轻松，连贯，均匀而圆活。

**第四，要选择空气新鲜的地方，练功时，要意念集中，呼吸自然，要排除杂念，思想入静，意守丹田，不要憋气，喘气，专求气。**待动作熟练后，可适当注意呼吸与动作配合，但不可勉强配合，以免有伤身体。

**第五，练功前，可结合选练自我保健按摩法。**练功完毕，可稍做些轻松活动。如搓手背，擦擦面，甩十指，原地轻轻跳跃等收功活动。

## 二、《洗髓经》动作说明

### 预备式：

身体面向东，两脚开立，与肩同宽，两腿伸直，两臂自然下垂，两手放于两大腿外侧，口唇自然合闭，舌尖轻舐上腭，呼吸自然，十趾抓地，眼平视前方。（图1）



(1)

要点：思想入静，全身放松，以意行气，气沉丹田（丹田位于脐下一寸左右），尔后降至涌泉穴（涌泉穴位于足底中，足趾跖屈时呈凹陷处）。

### （一）劈腿揉膝

1. 由预备式，左脚向左侧迈出约半步，两脚间距离约二尺五左右。两腿伸直，上体前屈，两手扶膝。接着，左腿微屈，右腿伸直，上体重心移于左腿，然后变为右腿微屈，左腿伸直，上体重心移于右腿。这样，左右揉动数次。（图2）



(2)

要点：①头颈与躯干要保持正直；

②左右揉动时不宜太快。



2.上式不停，姿势慢慢下蹲，成左腿弯曲右腿伸直的右仆步，（两脚左右开立一大步，一腿屈膝全蹲，全脚着地，左脚伸直平铺称左仆步，右脚伸直平铺称右仆步。）然后右手揉膝数次，眼视右前方。（图3）



(3)

3.上体慢慢向左移动，成右腿弯曲左腿伸直的右仆步，然后左手揉膝数次，眼视左前方。（图4）



(4)

4.动作次数，左右劈腿揉膝各二十次。然后，两脚并拢成立正姿势。

（图5）

要点：① 3—4成仆步时，膝和脚尖要垂直两脚掌、脚跟均不能翘起；

②揉膝时，手稍用力，揉动方向由里向外；

③呼吸要自然。

## （二）勾脚揉膝

### 1.左勾脚揉膝。

左脚向左前方迈出一大步，脚尖向上勾起，右腿微屈，左腿伸直，上体向左前方弯曲，左手压左膝，右手压于左手上，眼视左前方，两手用力，由外向里，由里向外揉膝数次。（图6）



(5)



(6)



(7)

## 2. 右勾脚揉膝。

左脚收回，右脚向右前方迈出一大步，右脚脚尖向上勾起，左腿微屈，右腿伸直，上体向右前方弯曲，右手压右膝，左手压于右手上，眼视右前方，两手用力，由外向里，由里向外揉膝数次。(图7)

动作次数，左右勾脚揉膝各十次，两脚并拢成立正姿势。(图8)



(8)

要点：①勾脚时，脚尖要用力往回勾；  
②揉膝时，上体要随手的转动微微起伏，两手用力下压，但力度要适量；

③头部不要下栽。

## (三) 屈膝下蹲

1. 两腿伸直，上体前屈，左右手分别扶于左右膝上，两手十指相对，挺颈，眼视正前方。(图9)



(9)

2. 屈膝下蹲，尽可能臀部下触脚跟，头抬起，眼平视前方，臀部上下颤动数次。

(图10甲、乙)



甲



乙

(10)

3. 两腿伸直，两手仍扶膝，屈膝下蹲十五次，然后，还原成预备式。(图11)

要点：①身体前屈时，颈部要挺直，头不要下栽；

②两手扶膝要用力往后压，使腿后侧的肌肉、筋腱崩紧。

#### (四)转动腰胯

1.两手叉腰，拇指在前，四指在后，中指按压腰眼处，眼平视前方。(图12甲、乙)

2.腰胯由左向前、向右、向后，作顺时针缓慢转动十五次，再逆时针缓慢转动十五次，然后转腰停止，还原成预备式。(图13)

要点：①上体要保持正直；

②要以腿部的伸屈转动来带动腰胯的旋转，并保持协调；

③转腰速度要缓慢，均匀；

④转腰时内劲运转，沿腰椎螺旋式上升或下降。

#### (五)颈部旋转

1.两眼微闭，排除杂念，意守涌泉穴。(图14)



(11)



甲



乙

(12)



(13)



(14)



(15)



(16)



(17)



(18)



(19)



(20)

2. 上体正直不动，头向前，把下颌放在前胸上。

(图15)

3. 头部缓慢地转向右肩。(图16)

4. 再转向后方(图17)继续旋转到左肩。(图18)

5. 用连续的动作旋转十次，还原到头向前。然后，反方向旋转十次，头部旋转停止。

要点：①颈部旋转不必用力；

②旋转速度越慢越好，正反方向旋转次数要相等；

③旋转时，配合呼吸，仰头吸气，低头呼气。

#### (六)前后甩臂

1. 由预备式两腿微屈，两臂自然下垂，手背向前，手心向后，眼视正前方。(图19)

2. 左手向前甩动，手心向下，甩至肩平高度，同时，右臂向后甩动，手心向上，甩至刚超臀部。(图20)

3.甩动过程中，两手指屈伸。（图21）

4.左右手前后交替甩动，动作相同，作三十次。（图20—22）然后甩动缓缓停止，还原为预备式。

要点：①甩臂要轻松自然；

②要以腿部的屈伸带动腰部的颤动；

③两臂摆动幅度不宜过大；

④呼吸要自然。

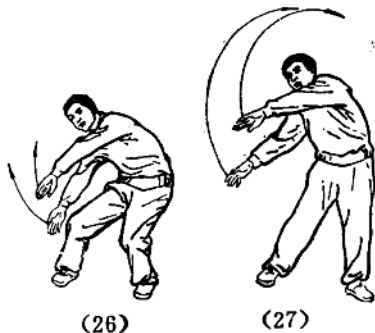
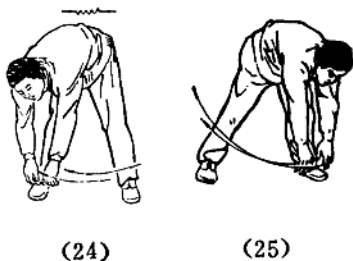
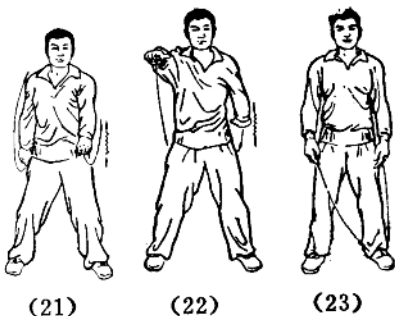
### （七）弯腰抱腿

1.由预备式，上体前屈，两臂自然下垂，两手抱左小腿。（图23）

2.两手尽量抚摸左右脚，臂部左右摇动数次。（图24）

3.然后，两手置于左小腿处。（图25）

4.两腿微屈，伸臂展手，随腰部向右上方





(28)



(29)



(30)



(31)



(32)



(33)

旋转，伸腰展臂至最高处。(图26—28)

5. 两臂继续向左下方旋转至右小腿处。

(图29)

6. 两手抱右小腿，两手尽量抚摸左右脚，臂部左右摇动数次，反方向重复动作。(图30—31)

7. 左右弯腰抱腿，各做五次，还原为预备式。

要点：①两手抱腿时，两腿要伸直；

②腰部旋转似螺旋式上升，两臂伸直，眼随手转。

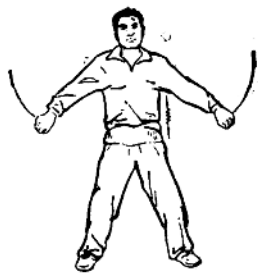
#### (八)交叉甩臂

1. 胸前交叉甩臂。

①由预备式，两腿微曲，两手交叉于小腹前，两手心均向里，左臂置于右臂上，眼平视前方。(图32—33)

②两腿伸直，两臂

顺身体左右两侧，向上甩至肩平，两手心均向下，同时，腰部颤动，两手指伸屈。(图34—35)



(34)

③两腿微屈，两臂向下甩动，交叉于腹前，右手甩至左肩处，左手甩至右腋下，两手心均向里，同时两手指屈伸一次。(图36)



(35)

(36)

2.向里交叉大甩臂。

①两腿微屈，两手经腹前向身体左右两侧抬至肩平，手心向下。接着手心变为向上，同时，伸腿展腰，两臂继续向上甩动，两手交叉于头部前上方。眼看两手，两臂交叉，下沉于小腹前。同时，腰部要颤动。(图37—38)



(37)

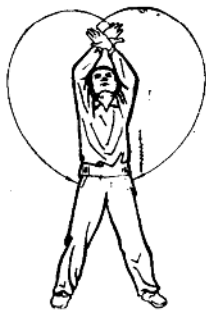


(38)

②向里交叉大甩臂



(39)



(40)



(41)



(42)



(43)



(44)

十次。

3. 向外交叉大甩臂。

① 动作同2, 唯甩动方向相反。(图39—40)

② 向外交叉大甩臂十次。然后, 甩动停止, 还原为预备式。

要点: ① 同前后甩臂的要点;

② 交叉大甩臂时, 腰部亦可呈波浪形式的起伏向前俯伸和往后回运;

③ 两臂相交时, 要注意前后交替。

### (九) 海底捞月

1. 由预备式, 上体前屈, 两臂下垂, 两手距地面约一尺左右, 这时, 两手心向上, 指尖相对, 同时两腿微屈, 如搬重物一样。(图41—42)

2. 两腿慢慢伸直, 两手上提至胸前, 然后



两腿微屈，翻掌上托，抬头挺胸展腰，两臂慢慢伸直，两掌心均向上，眼视掌背。

(图43—44)

3.手心拧向背面，勾手下插，顺头部耳根向下，经胸侧及腰背后，上体前屈，两手顺两大腿外侧，下至两小腿部位。(图45—46)



(45)



(46)

4.然后，两腿微屈，海底捞月做十次，还原为预备式。

要点：①翻掌上托时，脊柱要上挺竖直，伸腿展腰，两臂伸直。

②上托时吸气，勾手下插时呼气，呼吸要深长匀细。



(47)



(48)

### (十)凤凰展翅

1.两腿开立，比肩稍宽，上体不动，两腿微屈，左臂伸直，向前上方慢慢抬起至胸前。手心向上，同时，右臂微屈，手心向下，经体前，慢慢抬高至头部，眼视右手。(图47—48)



(49)



(50)