

## 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)

## 前 言

易筋经是我国古代流传下来，深  
的一种变易筋骨的健身方法。

为更好地体现“取其精华，去其糟粕”，推动健身气功在新世纪的新发展，承担了国家体育总局科研课题“编创健身气功·易筋经”，并承担了“健身气功·易筋经”的编创任务。编创中，课题组首先确立了编创的总思路：充分体现传统易筋经的功理、功法、功效等，在继承的基础上丰富和发展易筋经理论、健身理论及方法相结合，真正做到推陈出新。具体来说，就是“健身气功·易筋经”留传统易筋经十二势精要，在十二势的基础上进行编创；基本沿用十二势原始名称，古为今用，结合健身气功、中医和相关学科知识的功理、功法、功效等；主要适应不同人群，以不同架势、意守部位、调息次数。