



# 易经操

## 前言

根据《周易》的哲学理论创编的易经操，问世已经6年。6年的教学实践证明，易经操作为当代健美操的新品种，对于人体健康具有科学而有效的作用，被人们称为“华夏神功”、“东方的阿洛别克操”。

易经操属于健身体育范畴，是一种健身运动的新形式。易经操它基于医治时代文明症，创立中华民族健美操运动体系的目的而创编。

“周易”博大精深，曾积极地影响了中国哲学、自然科学、社会科学和军事科学的发展。目前对周易的研究和探索已在世界上掀起了空前的热潮，易经操的创编，就是在这种大潮中翻起的一滴晶莹的水花。愿她能为人类健康作出贡献。

# 易经操 简介

万物的一切现象，是中国古代哲学经典。

易经操遵承《周易》天人之说的原理编制而就。

易经操分为易性功和易命功两套操，实为性命双修之功。

易性功承《周易》的易—易生两仪、两仪生四象、四象生八卦的宇宙形成哲学观，运用身体阴阳、刚柔、动静循环无究的动作变化返照宇宙和人类的生成、发展、进化、调合统一的真谛，其功效有三性：

1、旨在使习功者形成“天人合一”的宇宙观，并以其处理万物万事。

2、旨在使习功者的脑和神经系统得以休养，发掘人体潜能，使人聪慧而精力旺盛。

3、旨在提高习功者的性机能，使体内激素得以平衡。

易命功则以中医理论宝库的经络说为制功机理，兼容当代西方最新的健美操方法创编而成，其功效有二：

1、可使习功者的内、外部器官得到强壮，达到健身祛病之目地。

2、可使习功者的形体、仪表、动作得以美化。

(易经操中的易性功为阴功，实为神训；易经操中的易命功为阳功，实为身训和形训。然而，阴阳又不是绝对排斥的：阴中有阳，阳中存阴。易经操体现了阴阳学说的阴阳互根、阴阳消长以至阴阳平衡、阴阳转化的原理，故

## 一 《周易》与易经操

人有生息祸福难于  
断晓

地球风云变幻难于  
预测

宇宙苍茫无垠难于  
逆料

《周易》以阴阳说  
究天人之际，阐明宇宙

两功同练可使性命双修。

## 二、易经操的创编目的

### (一) 医治时代文明症

在当代世界，为了获得更优裕的生存条件，人们拼搏进取。这种竞争意识给现代人带来了超负荷的精神压力。由于大脑长时间的处于兴奋状态失眠神经衰弱以至造成神经分裂有自杀心理倾向和自杀行为的人数，已超过历史任何一个时期（这在经济发达的国家里尤甚），成为一种严重的时代文明症，危害着人类的健康与生存。

少动的生活方式和整日机械地疲于工作，造成了人的“肌肉饥渴”，使得占人类40%的人的皮下脂肪堆积，由肥胖引起的体重超重导致心血管疾病的发病率急剧上升。据世界卫生组织统计，“死于心血管疾病的占世界病死率的首位”。

易经操的创编的目的主要是针对这两种时代文明病的。几年的实践证明易经操是医治这两种时代文明症的行之有效的健身方法。

### (二) 建立中华民族的健美操运动体系

我国现在已加入国际健美运动协会(IFBB)，国际间的健美操学术交往日趋频繁。在不断的实践中逐渐形成具有中华民族特色的健美操运动体系，而不再原盘照搬美式阿洛别克(Aerobic)的训练方法，是摆在中国健美操工作者面前的中心攻关课题和神圣使命。

我国在养生健身方面自古就有丰富的经验和理论，流传至今并蜚声国外。多年来我们在学习道、儒、佛教的诸多的健身功法中，寻觅到了他们的河头源水——《周易》。令人惊奇的是，被奉为中国群经之首的《周易》在3000多年前就已蕴藏着能够打开人类健美科学锻炼的一把钥匙。《周易》神秘莫测的太极、八卦蕴含着的象、数、理的光辉将不断地揭示人体

科学的奥秘，对创立中华民族的健美操运动体系具有深远的指导意义。

(三) 为中老年人的健美锻炼提供新的方法

世界各国参加阿洛别克锻炼的年龄组多为17—44岁，45岁以上的中老年人苦于没有一种安全、科学、健康系统的健美操锻炼手段。在中国，由于退休年龄的提前，50岁以上的中老年人更需要一种能适合他们生理、心理特点的健美操训练方法。

1990年5月上旬，在云南省昆明市举行的全国第2届健美学术论文报告会有一篇题为《对中老年人参加健美操锻炼的某些心理特征研究》的论文，该文指出：“当前在我国流行的中、老年迪斯科健身操的平均训练心率指数达130/分—150/分以上。这种无氧训练，很容易造成心血管疾病的迸发而猝死。”

“东方阿洛别克”——易经操的平均训练心率指数为90/分—130/

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>