



一清（先天太极拳）的少林易筋经内外经教材

概述

本教材的易筋经主要讲述了少林易筋经外经和内经的习练方法，就外经而言金刚十二式，也就是和目前公开传授的十二大劲，从外经动作而言，极为相似，但从练法而言又有明显的层次之分，由于层次不同，他的训练效果也相应的有所不同，因为金刚十二式（易筋经的外经）并非是肌肉训练，四十九下一下比一下紧，虽然可以使肌肉得到一定的训练，但不免会给自身产生一定的僵硬。在实战当中很难免会动作迟缓，反映速度较慢。如果要是单一的训练肌肉的话，我看练健美对肌肉训练会更好一些。但是肌肉健美了，并不能代表武术的实质训练，而且在某一方面还会给武术某些实际当中产生一些弊端。由于武术各门派要求不同，不能一概而论，就笔者所练习武术是绝对禁止纯肌肉的训练。虽然也进行肌肉的训练，肌肉也是整体训练的一部分，也不应该忽视。易筋经的外经首先是需要练紧的，紧是一个初学者应具备的，再次需要指出两点：一、紧不是单一的肌肉之紧，是需要意念、气、血、周身皮毛，以及周身脏腑器官协调统一；也就是在紧的一瞬间把身体的力量和内在机能有效的调动起来。

由紧到松必须要协调统一和相互配合，绝不能一味的紧，这样会违背人体生理器官的正常运行。长期习练会使人的身体产生一定弊端，给习武者的身体留下隐患，足得不偿失的，也是违背了易筋经的习练准则。外经是由紧到松、由松到紧、瞬间即紧、瞬间即松的松紧转换过程。是需要意念与劲力相挣，气与力相合，同时达到内壮脏腑，外润肌肤的功效。它是为具备武术技击各方面素养而进行的针对训练，与于祖源所创的易筋经十二式（内养经）有本质的不同。一个是服务于技击，一个是服务于养生的：虽然二者都对技击与养生有一定功效，但毕竟有主次之分。

外经训练主要是针对于人体的筋骨和气血、肌肤，较系统的训练，虽然外经的初级阶段——易筋。使自身的筋膜膨起，可使筋键变粗，使劲力爆满，俗话说：筋长则力强。易筋开骨可增加人体自身的弹性，用劲之时骨骼就有嘎嘎响之声，(短时间内达不到)，经过较长一段时间即可达到。但就此阶段就可以使周身的劲力倍增，非一般的功法所能相比的。

易筋、易骨每一个层次的训练方法都是有所不同的，虽然在本教材不能一一列举，并非保守，只因有些层次的训练是笔墨难以表达清楚的。

就易筋而言，传统训练方法讲究开筋、润筋、养筋，大致是分这三种层次。每一种层次各派都有自己的训练方法，但最终的目的应该是相同的。少林易筋经在此方面针对性比较强，见效较快，但各有特色。人体之筋如同橡皮条，只行采用科学的方法加以训练，才能更好的服务于技击、服务于养生。这种科学的训练方法是经过数十代的习练者，通过自身的体认留下来的宝贵经验：需要指出的是：易筋不是单一的拉筋或者拔筋（挑筋），因为长期伸拉会使

练功姿势:

自然站立,全身放松,两脚开立,略宽于肩,躯干中正,两脚不可外摆,内斜,双膝弯曲 90 度,(这是最终目标,初学者酌情而定,但不可忽高忽低)

马步站立,两膝微微内扣.双手合十,掌心微空,手掌放松,掌指朝上,两掌离胸约两拳半,指尖与下额同高.

要领:头顶百会,微微上顶,指尖上顶,掌根下塌,
大椎上拔,为尾闾下坠,使脊椎拉长,用意不用力,
两肩与胸部放松,两眼平视前方,神光内敛呼吸自然
意念:两掌之间如含一佛珠,佛珠之光透于掌心
逐渐散遍全身.意念不可停留在某一处.

练这个要，有 3 个月的外经基础，再配合这个练。



下载无水印完整版

请点击



【百万古书籍】

<https://www.fozhu920.com/category/article/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

打包下载





- 【风水】风水命理资料合集 9500 本

如果你是风水爱好者、如果你想快速学风水入门、如果你想成为命理测算大师、如果你是传统文化收藏者.....



- 【中医】中华传统医学资料大全 15000 本

【书】15000 册：针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方、偏方、养生、药洒药方、祖传医术、珍本...



- 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术资料合集
3000 套

【道家法术】3000 册：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

【武功秘笈 电子书】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、...



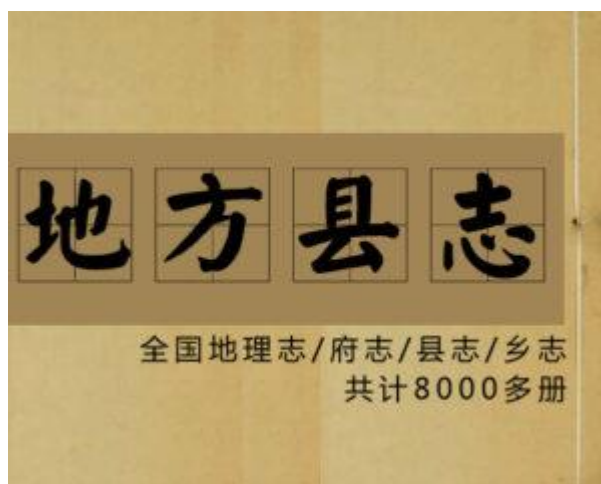
- 【集藏】经史子集库 13300 卷

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



- 【国画】传世名画 6100 卷

收藏：战国、晋、北齐、五代、隋、唐、金、辽、宋、元、明、清、近现代等 800 多位画家近 6000 多幅传世...



- **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志合集 8100 册**
全国【地方县志】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...

还有更多 >>

<https://www.fozhu920.com/category/article/>