

手法、
功法介绍

文 易 筋 经 十 二 势

中山医科大学 卓大宏

流传到近代的易筋经共有两种。一种就是身步移动的十二势，包含有躯干运动、四肢运动，劲力用得较大，称为武易筋经，流传较广，现今所称的“易筋经”一般就是指这套武易筋经；另有一种易筋经，只是双手提劲，但身步不动，运动量比较小，称为文易筋经。虽然流传不甚广，但对健身和练功，功效仍是相当显著的。现根据金一明所述的文易筋经的拳式整理介绍如下：（金一明：拳法初步，卷六，1930年广益书局版）。

文易筋经也是属于外壮练力的功夫，主要作用是锻炼两臂，增加胁力。由于活动的性质强调手臂静止用力（但全身不用力），属于静力性运动。肌力不足者练之可增强臂力，年老体弱者练之可增强体质，不失为一种简便易行的民族形式医疗体育。

练习文易筋经要注意几个问题：（1）练习时要思想宁静，全神贯注，用意识支配每一个动作，要想象“气脉”贯达两手；（2）循序渐进，先练第一式，功夫纯熟后再练第二式，依次练完十二式，一般经半个月至一个月练习后，各式都能纯熟掌握；（3）长期坚持锻炼，每天练习2~3次（保健）或5~6次（练劲）。练习数月后，即见良效。

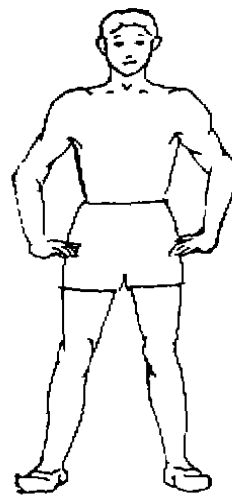
以下介绍文易筋经十二势的练法

第一势：按掌（图1）

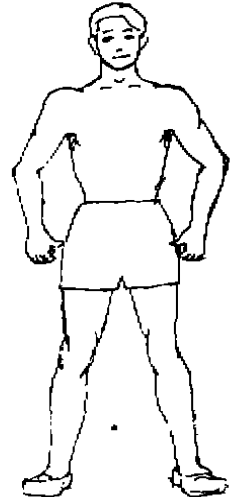
分腿站立，两脚距离同肩宽，两臂下垂，两肘微曲，掌心向下，指尖仰翘指向前上方。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，指想往上一翘，掌想往下一按，如此四十九按，四十九次提劲。

第二势：紧拳（图2）

接上式，十指屈曲握拳，拳背朝前，两拇指伸开朝内，不紧贴身，两肘微屈。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧，



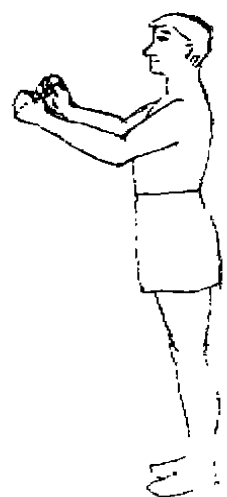
图一



图二



图三



图四

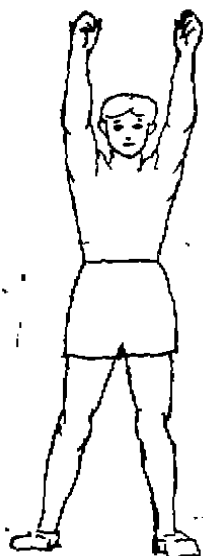
拇指一翘，如此拳四十九紧，指四十九翘。

第三势：挺肘（图3）

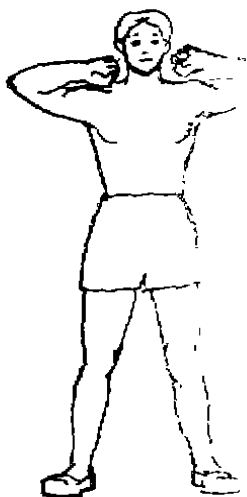
接上式，拇指内收，贴于食指和中指第二指节的背面上，紧屈握拳，趁势往下伸臂，屈肘变直，以虎口向前。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧。并挺直肘关节。如此四十九紧。

第四势：前抱（图4）

接上式，两臂抬起，与肩齐平，两肘微



图五



图六

屈，虎口朝上，手仍握拳，两拳相离尺许。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧，如此四十九紧。

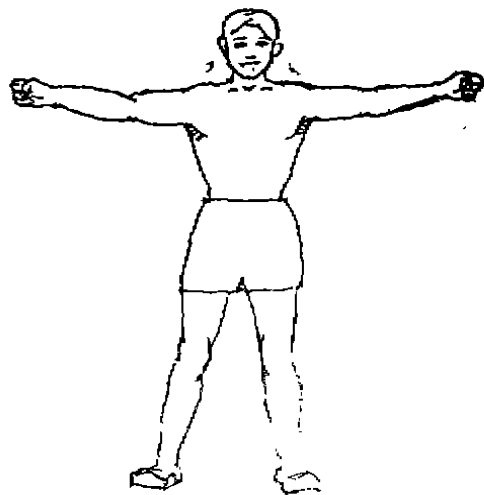
第五势：上举（图5）

接上式，两臂上举挺直，手仍握拳，掌心相对，虎口向后，两臂不可贴头，亦不可离头太远。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧，如此四十九紧。

第六势：上曲（图6）

接上式，平臂屈肘，两拳下对耳门约一寸远，两拳虎口向肩。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧，意思肘尖往后用劲。

第七势：平分（图7）



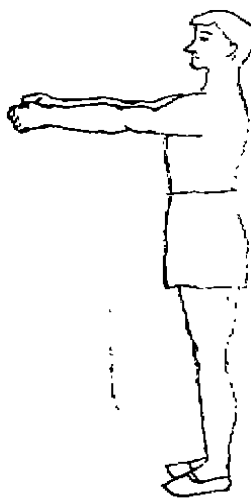
图七

接上式，将身往后一仰，以脚尖离地为度。趁势将两臂左右平伸，与肩齐平，虎口向上。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧，意想两拳往上，胸微向前。

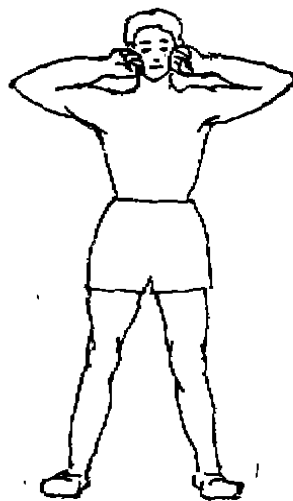
第八势：前伸（图八）

接上式，将两臂带向胸前，成前平举位，两拳心相对约五六寸远，肘保持伸直，摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧。

第九势：曲仰（图9）



图八

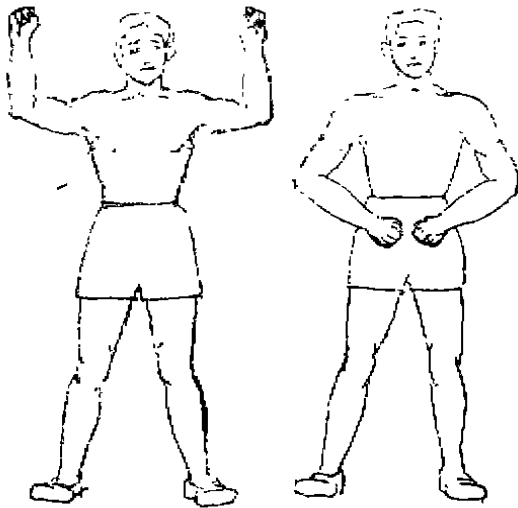


图九

接上式，曲肘屈臂，两拳收回至离鼻端二三分，翻拳向上，使虎口向下，肘角朝前，拳心相对。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧。

第十势：分竖（图10）

接上式，两拳分开，两肘平肩，前臂垂直竖起，两拳虎口与耳相对。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧，意想拳想上举，肘愈前近。



图十

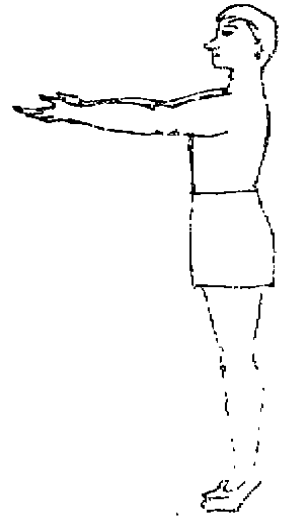
图十一

第十一势：下抱（图11）

接上式，将拳翻转，两臂曲垂，两拳在脐下两侧之前，两食指之掌指关节离脐约一二分。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧。四十九紧后呼气一口，吸气一口，用津液咽下，意想把“气”送至丹田（小腹部），共呼吸三次。

第十二势：前托（图12）

接上式，吸气毕，两手松开成掌，垂直在身旁，掌心朝前，然后直臂（过肘）向前平举，与肩齐平。两脚后跟提起，以助其劲，如托重物之状，接着成拳向上三举，肘向下三压，再提起左足三踢，右足三踢。至此，十二势全套功夫练完。（注意：第十二势不须默数数字）。



图十二

（上接第29页）动象的产生也有一定关系。

实际上气功动象的产生无论内动外动都是多方面原因协同作用所至，并非可以简单地认为“静极生动”。而气功动象几乎是练功中必然会出现的反应，对于这种现象要作实事求是的分析，不可失之偏颇。我个人认为只要善于利用动则血气流畅的长处，对练功者作正确的指导，有动象（即使是某些人被认为是假动）并非坏事。但正确的指导来源于正确的认识，决不可简单地说不追求不恐惧，或只告诉练功者“顺其自然”而满足。

愿更多的同道理解、探索气功动象的机理，使气功百花园中的奇花异果为人体生命科学服务。

（上接35页）

（六）收 功

两掌放下，交叠抚于脐下三寸（关元穴）处，男左手在里、女右手在里，静待气感消失。

（七）放松活动

1、睁开眼睛，捕捉自己感兴趣的目标，而后闭上眼睛，休息片刻，再睁开眼睛，反复数次，以轻松、舒适为度。

2、双手搓搓腰，拍拍下肢。

（八）注意事项

治疗其间：少吃甜、辣的食物，注意用眼卫生，注意看书、写字的姿势，要有毅力，持之以恒。

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/>