

## 易经筋

第(一)段：『舒筋图』。《运调息之气：鼻纳、鼻吐》

### 第一式：【羽客挥扇】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双手由前下方、向左侧向上回拨、犹如掬水向后方泼出一般《吸》，接着、放下双手再向右泼之《吐》，《为之一轮数》，行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

### 第二式：【紫燕抛剪】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，身体左转90度，微坐右腿左脚回勾七星，双手仰掌双撩两侧平胸，挺胸《吸》；身体回转180度，微坐左腿右脚回勾七星，双手下甩后、平掌双开拉上，含胸拔背《吐》。《为之一轮数》。行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

### 第三式：【仙鹤舒翼】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双手先右后左、向前劈掌直拉而下劈右手《吸》；劈左手《吐》，《为之一轮数》。行功时全身放松切勿用力行功《36数》后回归中平式。

### 第四式：【倒插黄旗】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双手叉腰、左步左出、身左转成弓箭步站定，右手前挑、向上抡摔后下拉至正后方、取其转折之极限《吸》；顺势、身回转成右弓箭步、收回右手叉腰《吐》，《为之一轮数》。反向为之又为一轮数。行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

### 第五式：【罗汉推碑】

身体微向下蹲下，左掌前推、右掌回拉尽量贴近腋窝，左右掌来回互推，左右各推一掌为一读数，读数时、单数《吸》双数《吐》。行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

### 第六式：【云鸿振羽】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，身体右甩、肩部反抖、挑双手左前右后屈肘反切、以虎口拍打身体，左前手反拍：手太阴肺经《云门、中府》附近，右后手反拍：足太阳膀胱经《肾俞》附近，《为之一轮数》反向为之又为一轮数，读数时、单数《吸》双数《吐》，行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

### 第七式：【虎子春腰】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，身微右转、重心坐左、掂右脚、身体尽量后仰、双掌上托至顶《吸》；全身放松下伏，双腿微屈、双手下垂，收小腹、身体尽量贴向右前腿《吐》，《为之一轮数》，反向为之又为一轮数。行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

### 第八式：【童子拜佛】

双脚打开与肩同宽之距离，双手握虚拳抱腰、身体轻松直立，左平拳向左平撩《吸》；立足不动身体前伏，左拳尽量碰到右脚尖《吐》；身体立起左平拳原线而回左向《吸》；收回左手抱回腰际《吐》；《为之一轮数》，反向为之又为一轮数，行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

### 第九式：【扫径寻梅】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双手两侧双开扩胸、至顶上相迭《吸》；双腿直立、身体下伏、双手下按压住丹田《吐》；双掌轻贴左腿下、手掌心尽量贴地《吸》；身右转、手掌在地上画一弧形至右腿跟旁《吐》；身体仰身直立而起、双手拉回丹田《吸》；全身放松、回归中平《吐》，《为之一轮数》反向为之又为一轮数，行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

#### 第十式：【蛟龙出水】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双手掌心向下、向前平撩齐胸《吸》；《为第一读数》，双手全松、向下快速后甩《吐》；借后甩反弹之力、双掌复前撩平胸微停《吸》；《为之一轮数》，行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

#### 第十一式：【金龙揽柱】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，两掌互搓《七七49下》，左掌履颈，由右履左《快呼吸气一口》，《为之一读数》，接着、右掌履颈，由左履右《快呼吸气一口》，《又为一读数》，读数《12数》后回归中平，《为之一轮》，行功时全身放松切勿用力，行功《3轮》共《36数》后回归中平式，呼吸自然、双手捏《剑诀》，交替轻压揉：手太阴肺经《云门穴》，左右各压揉《12数》润肺。

#### 第十二式：【金龙攫珠】

两掌互搓七七四十九下，向左掌心《女右掌心》吸而吞之，《非大吸、一啗即可》，双掌阴置、呼吸自然，以虎口轻敲丹田两侧《12数》后、深呼吸一口，养丹田之气，《为之一轮数》，行功《3数》，即《吞气3口、轻敲丹田两侧36数》后回归中平式、完成第一段行功图。

第(二)段：『顺气图』。《运调息之气：鼻纳、鼻吐》

#### 第一式：【摘星换斗】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双掌右采《吸》左封、于右腋窝处放定《吐》，右掌转托而上右置于顶、左掌压掌向下左置于跨、眼望下手《吸》，原式保持不动《一呼一吸》，身向右转、双手抡至右腰际放定《吐》，《为之一轮数》反向为之又为一轮数，行功《36数》后回归中平式。

#### 第二式：【云鹏摩空】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双手两侧上撩而上《吸》，双掌撩至胸前平掌双合《吐》，完成预备式，双掌内推，掌心微向内用力翻掌磨盘《吸》，双掌放松微向外拉平《吐》，《为之一轮数》，行功《36数》后回归中平式。

#### 第三式：【力托泰山】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双手仰掌相对、上拉齐胸《吸》，双手翻掌托天、掌尖相对中指轻触，脸向左偏、眼望左肩《吐》，女则望向右肩，脸随目转顺手望向右肩《吸》、女则反之，双手两侧、双开放下《吐》，《为之一轮数》，行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

#### 第四式：【前朱雀势】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，右手抱拳左手向前直撩齐胸《吸》，左手向左反手横出握拳至尽《吐》眼望左手，收左手抱腰、眼转回平视前方《吸》，双手放下全身放松《口吐》，《为之一轮数》反向为之又为一轮数，行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

#### 第五式：【左右青龙】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，右手抱拳左手向左平撩而出、齐胸后向面颊握拳而回《吸》，左拳直穿而下双手放松《吐》，《为之一轮数》反向为之又为一轮数，行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

#### 第六式：【背后玄武】

双脚打开与肩同宽之距离，双手握拳抱腰，左掌前撩而上向后平出《吸》，左掌下压握拳收回腰际《吐》，《为之一轮数》反向为之又为一轮数，行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

### 第七式：【龙虎相交】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双手外开向上圈而下《吸》，双手圈至胸前成半合十状《吐》，双掌相交翻掌向上托起、脚微掂起《吸》，稍停后双手双开回复原位《吐》，《为之一轮数》，行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

### 第八式：【童子拜佛】

本式呼吸实行《自然呼吸法》，双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双手合掌胸前如拜佛状，微提右脚轻扣左腿肚，全式不动，吸一数、吐一数、默数《12数》，全身放松《为之一轮数》，行功凡《3轮》：1数为右扣腿、2数为左扣腿、3数则双蹲；共行功《36数》后回归中平。

### 第九式：【稳走天梯】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双手迭掌轻贴小腹不动、提右腿屈膝向上《吸》，左腿微蹲、右腿向前腾空踢出、将右脚向前踩直，犹如仙人渡步一般《吐》，收右腿屈膝《吸》，双手贴腹不动、落右步、将身体站起《吐》，《为之一轮数》反向为之又为一轮数，行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

### 第十式：【巧女纫针】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双掌向前平撩而起后，将拇指翘起握成虚拳、屈肘双开扩胸拉回、拇指指向琵琶骨内侧《吸》，双手以拇指虚划身体、下拉慢慢至丹田处，步随之，微蹲《吐》，《为之一轮数》，行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

### 第十一式：【金针暗渡】

本式呼吸实行《自然呼吸法》，双掌互搓七七四十九下，以双掌外缘、掩目轻揉一圈后顺鼻梁拉下、为一数，凡《12数》行功三轮、共行功《36数》，呼吸自然以手掌尖敲刺手阳明大肠经《天鼎穴》，左右各敲刺《12数》畅肺气。

### 第十二式：【金龙攫珠】

两掌互搓七七四十九下，向左掌心《女右掌心》吸而吞之《非大吸、一啜即可》，双掌阴置、呼吸自然，以虎口轻敲丹田两侧《12数》后、深呼吸一口，养丹田之气，《为之一轮数》，行功《3数》，即《吞气3口、轻敲丹田两侧36数》后回归中平式、完成第二段行功图。

第(三)段：『千八攢』。《运调息之气：鼻纳、鼻吐》

### 第一式：【歇步观花】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双手向上双开阔胸《吸》，双手后收双刁，以手背顶住腰眼《吐》，身体右伏伸颈、坐左步右脚回勾七星、身体愈低愈好《吸》，全式不动《呼吸三口》后身体直立站好，《为之一轮数》反向为之又为一轮数，行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

### 第二式：【倒八字式】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双脚尖内扣，双掌压膝，慢压双膝、撑直双腿、头摆正眼望前方，吸为一读数、吐又一读数《默读12数》，双手快松、屈膝《呼吸一口》，《为之一轮》，行功时全身放松切勿用力，行功三轮、共《36数》后回归中平式。

### 第三式：【正八字式】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双脚尖外向双开，左前右后脚掌尽量平行微屈下蹲，右手叉腰扩胸、左手反掌撑住左膝，撑左腿、吸一读数、吐一读数《默读12数》，快松站起《呼吸一口》，《为之一轮》反向为之又为一轮，行功时全身放松切勿用力，行功三轮、共《36数》后回归中平式。

#### 第四式：【仙鹤伸颈】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双脚跟慢慢掂起，双手向前慢慢平拉刁起齐胸、颈尽量上提《吸》，全身快速松开、原地松手收跟《吐》，收手下垂、回原位后《呼吸一口》，《为之一轮数》，行功《36数》后回归中平式。

#### 第五式：【青象吸针】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双手两侧双开《吸》，向前拉平、手伸直、掌心向下、含胸《吐》，双手直伸不动、原掌下刁《吸》，满吸后以口快放《吐》手双松垂下，收手回位后、呼吸一口，《为之一轮数》，行功《36数》后回归中平式。

#### 第六式：【揉泥丸宫】

本式呼吸实行《自然呼吸法》，脑后枕骨之上为之『昆仑』，前脑顶发际上一寸为之『泥丸宫』即『囟门穴』，双掌互搓七七四十九下，左手掩『昆仑』、右手压『泥丸宫』，双手左右互揉《12数》，行功三次、共《36数》后回归中平式，呼吸自然、以指尖轻敲：足阳明胃经《头维穴》，左右各轻敲《12数》去头痛。

#### 第七式：【魁星点元】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双手扣一指禅、前拉胸前成十字手放定《吸》，左步左开微向下坐、双手不动含胸拔背《吐》，左手一指禅左推、右手一指禅紧扣右腋窝手臂横举平肩《吸》，全式不动《呼吸三口》后身体直立站好，《为之一轮数》反向为之又为一轮数，行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

#### 第八式：【铺地金势】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双手两侧外开而上《吸》，上右腿成七星全身下压、双手顺势圈下、尽量贴近右脚尖《吐》，全势不动《吸一口气》，全身仰起含胸拔背，双手撩置身前外开四十五度、《吐》，《为之一轮数》，双手平开而出、直接进行反向动作、又为一轮数，行功时全身放松切勿用力，行功《36数》后回归中平式。

#### 第九式：【鸳鸯交颈】

双脚打开与肩同宽之距离，身体轻松直立，双手双开45度、扩胸《吸》，身体向前伏下、双手后刁至顶尽头《吐》，全式不动、双刁手内转刁嘴相对，吸一读数、吐一读数、慢读《12数》后仰身立直，《为之一轮》，行功时全身放松切勿用力，行功三轮、共《36数》后回归中平式。

#### 第十式：【请令牌式】

双手互握立于胸前，双腿蹲小马步，双手内撑、双脚掂起、愈慢愈好《吸》，全身快速松弛、脚跟落地《吐》，《为之一轮数》，行功《36数》后回归中平式。

#### 第十一式：【腰横玉带】

双掌掌背互搓七七四十九下，双手空握、身体微仰、双手背轻贴腰眼《大吸》，双手背上下反擦腰眼《慢吐》，凡十二数《为之一轮》，行功时全身放松切勿用力，行功《3轮》共《36数》后回归中平式，呼吸自然、双手扣《鹰爪手》，交替掐扣：足太阴脾经《周荣穴》，左右各掐扣《12数》去胸郁。

#### 第十二式：【金龙攫珠】

两掌互搓七七四十九下，向左掌心《女右掌心》吸而吞之《非大吸、一啗即可》，双掌阴置、呼吸自然，以虎口轻敲丹田两侧《12数》后、深呼吸一口，养丹田之气，《为之一轮数》，行功《3数》，即《吞气3口、轻敲丹田两侧36数》后回归中平式、完成第三段行功图。

第(四)段：『小劳图』。《运导引之气：鼻纳、口吐呵气》

#### 第一式：【反身射鹄】

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/>