

# 《易筋经》

## 图书基本信息

书名：《易筋经》

13位ISBN编号：9787564412784

10位ISBN编号：756441278X

出版时间：2013-3

出版社：北京体育大学出版社

作者：左茜颖

页数：162

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《易筋经》

## 内容概要

《气功健身自学丛书:易筋经》的主要内容有气功健身易筋经、达摩养生易筋经等信息。易筋经相传天竺和尚达摩为传真经，只身东来，一路扬经颂法，后落迹于少林寺。达摩内功深厚，在少林寺面壁禅坐九年，以致石壁都留下了他的身影。

# 《易筋经》

## 书籍目录

第一章气功健身易筋经 一、韦驮一献杵 二、韦驮二献杵 三、韦驮三献杵 四、摘星换斗 五、倒拽九牛尾 六、出爪亮翅 七、九鬼拔马刀 八、三盘落地 九、青龙探爪 十、卧虎扑食 十一、打躬 十二、掉尾 十三、收势 第二章达摩养生易筋经 一、开功势 二、韦驮一献杵 三、韦驮二献杵 四、韦驮三献杵 五、摘星换斗 六、倒拽九牛尾 七、出爪亮翅 八、九鬼拔马刀 九、三盘落地 十、青龙探爪 十一、卧虎扑食 十二、打躬 十三、掉尾 十四、收功势

版权页：插图：（二）盘膝坐功先盘左腿，将左腿踝关节置于右大腿股上腹股沟前，再将右腿于左腿外依法而盘，成左内右外两腿叠交势。两脚心务使向上，否则练功时膝部或踝部易受损伤，并且大腿易麻木妨碍练功。左掌心抱贴住右掌背，小指侧掌缘贴于丹田前，掌心向上，坐好之后，即可行静坐之法。（图2—136）坐好之后，将分作五个步骤行功。1.呼气注意心窝部 练功准备就绪，即微合双眼，先注视鼻尖片刻，接着闭目内视心窝部，耳听呼吸，勿使有声。意念随每次呼气自喉部下达心窝部，尽可能逐渐放慢、放长，每次呼气的时，以每分钟呼8至12次为宜。呼气时任其自然，无念无识。练功时如有杂念，要用数息法制之：只须数呼气之数，从1~10，再回头从10~1，反复进行，杂念平息，即不必数息。本步练功时间每日3次，每次20分钟。尽可能固定每日练功时间，易于形成条件反射。若不能固定时间者，则每日早、中、晚3次不可缺。练功约3~5日，便自觉心窝部有沉重感，至10日左右心窝部有温热感，即告第一步完成，为第二步奠定了基础。本步骤行功期间，无练功基础者，可能出现头昏、腰酸背痛、呼吸不自然、舌抵上腭不习惯等，这些是初练时的生疏现象，只要坚持按要求去练，便会逐渐纯熟，各种不自然现象渐会消失。在练本步过程中，一般脾胃虚寒、食欲欠佳、精神不振者，可渐增食欲，精神日振。2.意息相随丹田趋 当第一步功法练至每次呼气自觉心窝部发热时，即可意息相随，于每次呼气时，以意引心窝之热气流逐渐向下延伸，一步步趋向丹田（小腹内）。但必须注意轻松自然，不可过分用意和操之过急。如此每日练功3次，每次半小时左右，约10天，即可于每次呼气时出现一股热流下达丹田的感觉。此时可出现小腹中汩汩有声，矢气增多，食欲增进，大小便异常者渐趋正常。3.调息凝神守丹田 接上步，当每次呼气皆有热流下沉丹田，丹田温暖发热后，即把呼吸有意无意地止于丹田，即意守丹田，不必过分注意呼气。每日练功3次，每次40分钟左右。本步锻炼时间约需40天，即可感到丹田内形成一个气团。随着功夫的积累，气团逐渐增大，小腹充实饱满，有时会出现阴部作痒，会阴跳动，肾区及四肢发热等，这些现象或感觉因人而异。一般患有失眠、阳痿、月经不调、二便异常者渐可明显好转。4.周天勿忘亦勿助 接上步，当丹田真气充实到一定的程度，即会沿脊柱上行。此时，意念须随之上行而不为别的事情分散注意力（勿忘）；当其止于某处不复上行，甚或有所退下时，也不用意向上导引（勿助）。因为上行之快慢完全取决于丹田中真气充实的程度，丹田越充实，上行的力量越大，速度越快；反之则上行中止，甚或倒退。当上行至脑后“玉枕关”，屡屡欲上难通过时，可用内视头顶法，一般即可冲过玉枕关。

# 《易筋经》

## 编辑推荐

《气功健身自学丛书:易筋经》由北京体育大学出版社出版。

# 《易筋经》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)