

<<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

出版时间：北京体育大学出版社

作者：左茜颖

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：<http://www.tushu007.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

## &lt;&lt;易筋经&gt;&gt;

## 章节摘录

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，也不要用意向上导引（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:<http://www.tushu007.com>