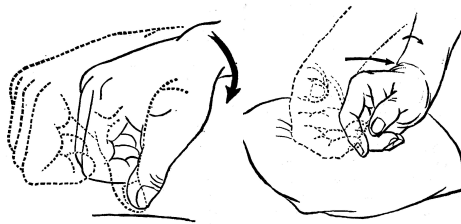


推拿易筋经功法的 演化、研究与传承

孙武权

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科



孙武权个人介绍

- ☯ 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科主任
- ☯ 上海市中医药研究院推拿研究所临床研究室主任
- ☯ 中华中医药学会推拿分会秘书长
- ☯ 中国民族医药学会推拿分会副会长
- ☯ 世界中医药学联合会小儿推拿专业委员会副会长
- ☯ 世界中医药学联欢会中医手法专业委员会常务理事
- ☯ 中国康复医学会颈椎病专业委员会委员
- ☯ 上海市中医药学会推拿分会副主任委员
- ☯ 上海市长宁区中医推拿协会理事长
- ☯ 上海海派儿科推拿讲师团团长



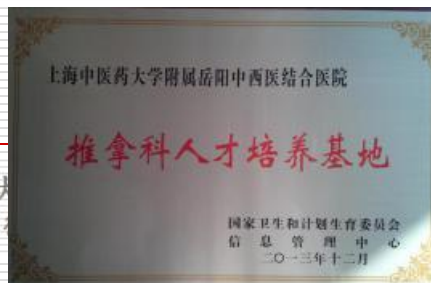
上海岳阳医院推拿科



- ☯ 国家卫生和计划生育委员会中医推拿临床重点专科
- ☯ 国家卫生和计划生育委员会信息中心推拿科人才培养基地
- ☯ 国家中医药管理局推拿重点专科协作组组长单位
- ☯ 国家中医药管理局推拿医疗技术协作组牵头单位
- ☯ 国家中医药管理局中医推拿重点学科
- ☯ 中华中医药学会推拿专业委员会主任委员单位
- ☯ 上海市中医针灸推拿临床医学中心
- ☯ 上海市中医特色专科
- ☯ 上海市丁氏推拿流派传承研究基地
- ☯ 上海市中医脊柱病临床基地
- ☯ 上海市中医药学会推拿分会和继续教育分会主任委员单位
- ☯ 上海市中医医疗质量控制中心推拿质控组组长单位
- ☯ 上海市专科医师规范化培训中医针灸推拿科专家组组长单位
- ☯ 上海市医师协会中医类别针灸推拿专科医师定期考核专家组组长单位



上海中医药

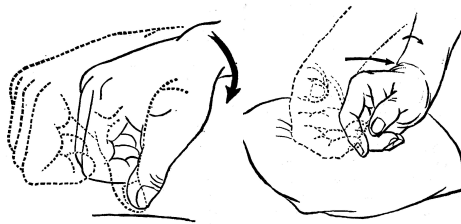


目录

- ☯ 易筋经的历史演化
- ☯ 易筋经的临床应用
- ☯ 易筋经的科学研究
- ☯ 易筋经的传承推广

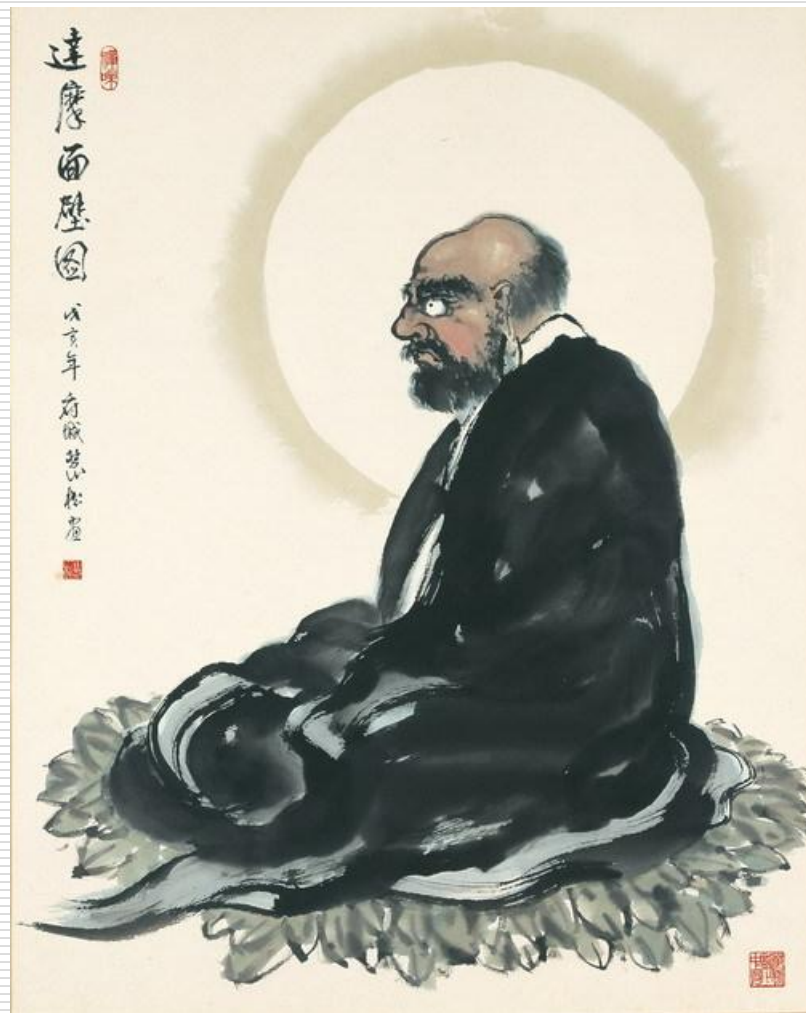


1. 易筋经的历史演化



达摩易筋经

- ☯ 禅宗初祖、印度僧人
- ☯ 北魏年间，少林寺面壁九年
- ☯ 在正史和禅宗典籍中没有得到达摩创易筋经的佐证



一指禅推拿流派

岳阳医院
YUEYANG HOSPITAL



《辞海》及《中文大辞典》这两本辞书以及《一指禅说明书》给一指禅推拿下了如下定义“按摩术亦称一指禅。按摩创于岐伯，至达摩大备，于按、摩、推、拿四法之外，复增搓、抄、滚、捻、缠、揉六法，名曰一指禅。岐伯之术，施术者无须习内外功；而达摩一指禅，则须先练外功，使两臂及十指骨节，能柔屈如棉，更练内功，调匀气息，贯全身之气力于一指之尖，使直达病源之所在，其功效有过于药石。”

習內外功；而達摩之一指禪，則須先練外功，使兩臂及十指骨節，能柔屈如棉，更練內功，調勻氣息，貫全身之氣力於一指之尖，使直達病源之所在，其功效有過於藥石，參閱按摩條。

【一指禪】○佛家語。宋俱胝和尚嘗參天龍和尚，天龍豎一指示之，俱胝大悟，亦常豎一指對學者參問。當欲示寂時，曰：「吾得天龍一指頭禪，一生受用不盡。」見景德傳燈錄。金華俱胝傳。按一指，乃表萬法歸一之意。○按摩術亦稱一指禪。按摩創於岐伯，至達摩大備，於按摩、推、拿四法之外，復增搓、抄、滾、捻、纏、揉六法，名曰一指禪。岐伯之術，施術者無須



上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科
微信公众号: yyytnc0

易筋经的流派与版本

- ☯ 易筋经抄本到明代天启四年才出现，大概先前主要在僧侣中秘传，明末形成释、道、武、医各家流传局面，并形成不同的流派
- ☯ 少林易筋经 《增演易筋洗髓内功图说》（1895年）
- ☯ 推拿功法易筋经 清·王祖源编辑的《内功图说》
- ☯ 黄式易筋经
- ☯ 熊式易筋经
- ☯ 健身气功·易筋经
- ☯ 其他易筋经



易筋经精义

- ☯ 易者，变也，变化、改变之意。
- ☯ 筋，骨肉之间连接之物。骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处非筋，无经非络，联络周身，通行血脉，而为精神之外辅。……如脏腑之外，筋骨主之；筋骨之外，肌肉主之，肌肉之内，血脉主之；周身上下动摇活泼者，此又主之于气也。……筋膜，骨外物也。筋则联络肢骸，膜则包贴骸骨。筋与膜较，膜软于筋；肉与膜较，膜劲于肉。膜居肉之内，骨之外。包骨衬肉之物也。以上原文，说明筋指骨肉之间连接之物，非指肌肉。
- ☯ 经，指方法。古代重要典籍方称“经”。可见重要。

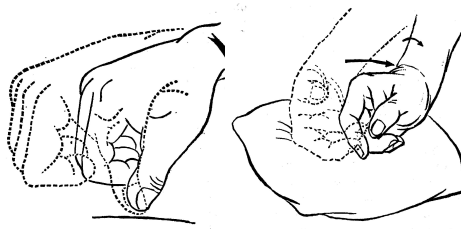


易筋经特点

- ☯ 一、动静结合，刚柔并济；用意不用力和寄意于用力两种练法，增长力量较快
- ☯ 二、注重呼吸锻炼，可以调整一身气机
- ☯ 三、功法简练易学，效果迅速
- ☯ 四、屈伸旋转，有利于伸筋拔骨，脊柱关节运动
- ☯ 五、功禅合一



2. 易筋经的临床应用

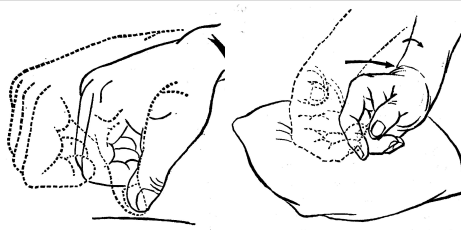


易筋经的作用

- ☯ 一、增长神力
 - ☯ 二、祛除疾病
 - ☯ 三、净心调神
 - ☯ 四、增强性功能
- ☯ 近二十多年的临床研究提示，易筋经锻炼对骨质疏松、神经衰弱、失眠健忘、阳痿早泄、调节身心、改善心肺功能、改善生活状态和工作能力有良好的作用和效果



3. 易筋经的科学研究

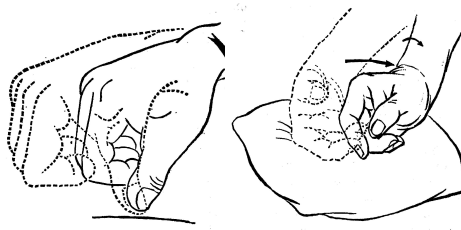


科研课题

- ☯ 静力推拿功法训练对 β -内啡肽基因表达的影响
- ☯ 严隽陶推拿功法防治老年骨骼肌减少症推广研究
- ☯ 手法结合功法治疗膝骨关节炎的规范化研究
- ☯ 易筋经干预代谢综合征临床研究



4. 易筋经的传承推广



易筋经功法

- ☯ 韦陀献杵势
- ☯ 摘星换斗势
- ☯ 出爪亮翅势
- ☯ 倒拽九牛尾势
- ☯ 九鬼拔马刀势
- ☯ 三盘落地势
- ☯ 青龙探爪势
- ☯ 卧虎扑食势
- ☯ 打躬势
- ☯ 掉尾势（工尾势）



谢谢听讲 欢迎提问

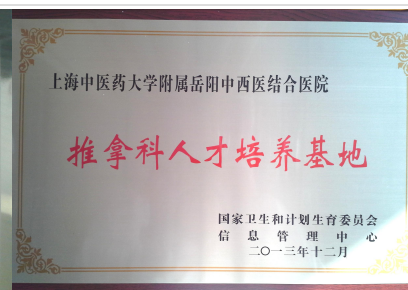


欢迎关注上海岳阳推拿

yyyytnk0

<http://weibo.com/1940959290>

yyyytnk@163.com



丁氏推拿流派
DINGSHITUINALIUPAI



海派儿科推拿
HAIPAIERKETUINA



上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科
微信公众号: yyyytnk0