Health Qigong Coach Junior Level Class 3 “Yijinjing”

易筋經的中醫理論

(Chinese Medicine of Yijinjing)

Course Code HKOTA-0-00-25-0007

吳鳳亮 博士 （Dr Bacon NG)
中國香港健身氣功總會初級教練員
香港大學中醫學証書
香港理工大學實務教授（職業治療）
中西醫結合學會組織架構委員會召集人
世中联-癌症姑息治疗研究专业委员会第二届理事会 理事

二零二五年六月廿九日
(1:30pm - 2:00pm)
www.baconng.org for download

1

Outline (分享流程)

- 根源 (3 -5)
- 中醫理論 (6 - 11)
- 三調合一 (12 -13)
  - 姿勢要求 (14)
  - 氣與臟腑和經脈之關係 (15 – 23)
  - 意守丹田 (24)

All right reserved

2

Background (根源)

- Qigong (氣功) is an ancient martial art with roots:
  - Taoism 道 - 行氣 (Flow of qi)
  - Buddhism 釋 -坐禪 (Dhyana) Introspection
  - Confucianism 儒- 心齋 (Minimize distraction)
  - KungFu 武 –内功 (Internal Strength)
  - Chinese Medicine 醫 - 導引(Guide the flow)
  - Philosophy 哲學

通过自我意念去控制呼吸

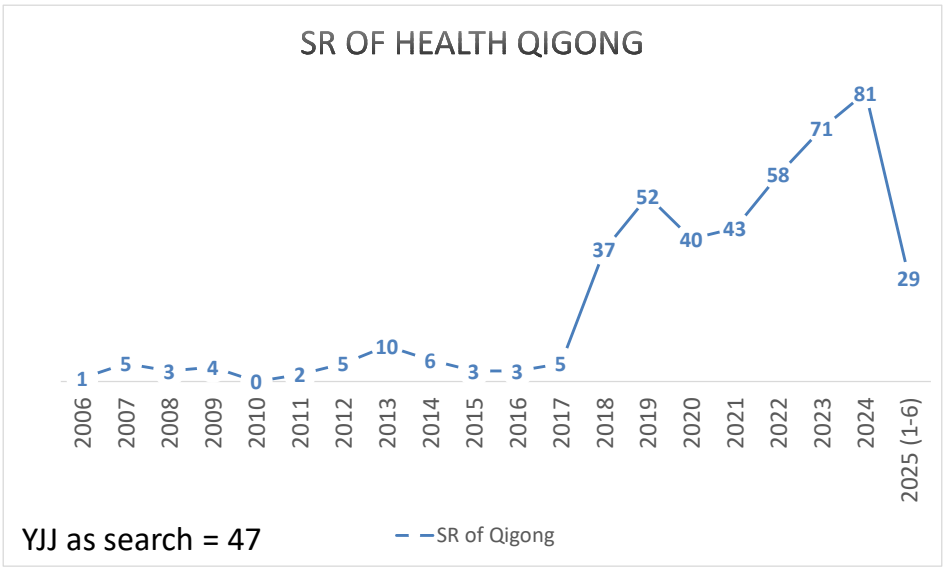
行氣玉佩銘：
「行氣，実則遛、(遛)則神、(神)則下、(下)則定、(定)則固、(固)則萌、(萌)則長、(長)則退、(退)則天[巔]、(天)几舂在上、地几舂在下。順則生、逆則死。」

战国初年（380 BC）

 All right reserved

3

Systematic Reviews of Health Qigong ((06-25)
06-25 歷年來的系統綜述



All right reserved

4

參考講義
HKOTA & HQAHK 在教育大學2025
中華武術及文化研討會

- Bacon F. L .NG, HKOTA[1]
- Priscilla SIU, HKOTA[1]
- Gloria CHEUNG, HKOTA[1]
- Stella CHAN, HKOTA[1]
- Hannah KU, HKOTA[1]
- Ashley NG, HKOTA[1]
- Damian SIU, HKOTA[1]
- Tony C. F. HUANG, HKOTA[1]
- Shun Yiu WONG, HKOTA[1]
- Xiao HAN, HQAHK*
- Kai Deng CHEN, HQAHK*
- Sanne S. L. Fong, HKOTA[1]

HKOTA = Hong Kong Occupational Therapy Association
(香港職業治療學會)
Website: https://hkota.org.hk/
Facebook: https://www.facebook.com/HongKongOTA/?locale=zh_HK
IG: https://www.instagram.com/hongkongota/
Youtube: https://www.youtube.com/@HONGKONGOTA

HQAHK = Health Qigong Association of Hong Kong, China
(中國香港健身氣功總會) www.hqgahk.com
*coaches of HQAHK

All right reserved

5

CM Theories (中醫理論)

1. 精氣神學說 Theory of Essence, Qi and Spirit
2. 臟象學說 Theory of Zang (Visceral) Manifestation
3. 陰陽學說 The Concept of Yin Yang
4. 五行學說 Law of the Five Elements
5. 經絡學說 Principle of Channels and Collaterals

All right reserved

6

1. Theory of Essence, Qi and Spirit (精氣神學說)

Materials basis of life, Three-in-one Trinity (形气神三位一体), supplement, transform and promote each other:

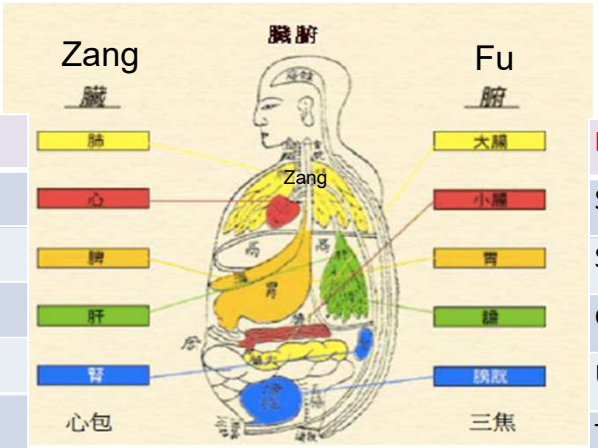
a. Essence (精) - Genetic and physical (先天 和 後天)
b. Qi (氣) - Vital energy running along pathways
c. Spirit (神) - Psychological reflection of internal health
d. Blood (血) - Blood can nourish & carry qi (血能養氣, 血能載氣)
e. Saliva (津) Fluid (液), Sweat 汗, Tear (涕) - qi can move fluid, qi drive fluid move together (氣能行津: 氣行水亦行)

All right reserved

7

2. Theory of Zang (Visceral) Manifestation (臟象學說)

Zang 臟	Fu 腑
Lung	**Larger intestine**
Heart	Small Intestine
Spleen	Stomach
Liver	Gall Bladder
Kidney	Urinary Bladder
Pericardium	Triple Burner



All right reserved

8

3. The Concept of Yin Yang 陰陽學說

1. Opposition between Yin Yang (陰陽對立)
2. Interdependence of Yin and Yang (陰陽互根)
3. Yin Yang Mutual hidden (陰陽互藏)
4. Interaction of Yin and Yang (陰陽交感)
5. Waxing-waning between Yin and Yang (陰陽消長)
6. Inter-transformation of Yin and Yang (陰陽轉化)
7. Natural Harmony of Yin-yang (陰陽自和)
8. Equilibrium between Yin and Yang (陰陽平衡)

https://openstd.samr.gov.cn/bzgk/gb/newGbInfo?hcno=EFB5E3CEF5147682E9678C7F9DA2CBDE

All right reserved

9

4. Law of the Five Elements (五行學說)

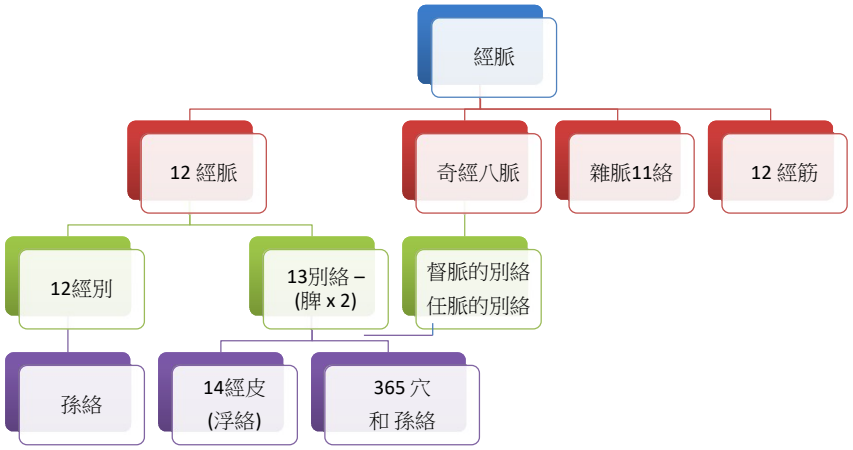
Characteristics of Five elements (五行特性 和 歸類)

- Intergrowth 五行相生
- Inhibition 五行相克
- Intergrowth & Inhibition 五行制化
- Revenge for being overcome 五行勝復 (over vs loss)
- Over suppress, inadequate suppress 五行相乘
- Rebellion 五行相侮
- Both weaken 五行母子相及 (母病及子 or 子病犯母)

All right reserved

10

5. Principle of Channels and Collaterals (經絡學說)



All right reserved Dr Bacon Ng 16 Nov 2024 11

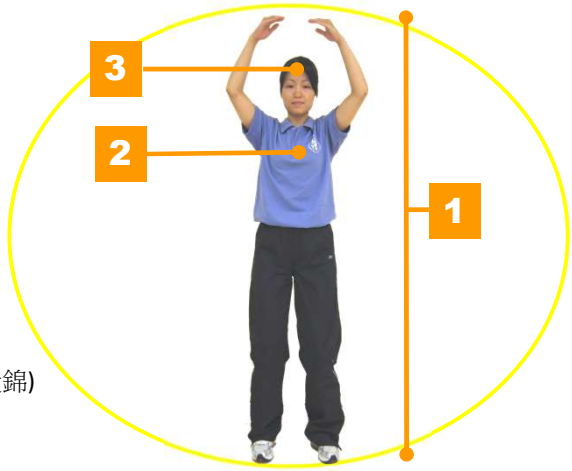
11

Health Qigong Focus (健身氣功重點為三調合一)

A state of BALANCE / HOMEOSTASIS "三調合一"

Regulate

1. **Body 調身**
2. **Breathing 調息**
3. **Mind 調心**



Yijinjing (易筋經), Wuqinxi (五禽戲), Liuzijue (六字訣) and Baduanjin (八段錦)

All right reserved Dr Bacon Ng 29 Apr 2025 12

12

如何逐步實現“三調合一”?

A. 由淺入深, 循序漸進

1. 先求形似 (調身為主)快
2. 融入呼吸 (調身 + 調息)
   - 自然呼吸, 仔細體會動作的開合、升降、屈伸
3. 引入意念 (調身 + 調息 + 調心)
   - 意念跟隨氣息的出入，體會氣息在體內的流動感

B. 鬆靜合一為本
   - “鬆、慢、勻、柔”, 順其自然, 循序漸進, 整體觀照

C. 收功涵養
   - 搓手、浴面、輕拍，將氣息歸攏，心神收回

All right reserved

13

Posture (姿勢要求)

1. **Centrally & symmetrically aligned** “中正安舒”
2. **Interlacing between contraction & relaxation** “鬆緊結合”
   - Relaxation: throughout the movement but NOT “lax”
   - Contraction: mild & short duration of isometric contraction at the “stance” of each routine

3. **Circular & continuous movements** “圓活連貫”
   - Circular: movements following natural arcs
   - Continuous: no interruptions
4. **Precise but Flexible** “準確靈活”
   - Precise: stick to the requirement of respective movement routines
   - Flexible: make necessary adaptations according to individual’s capacity

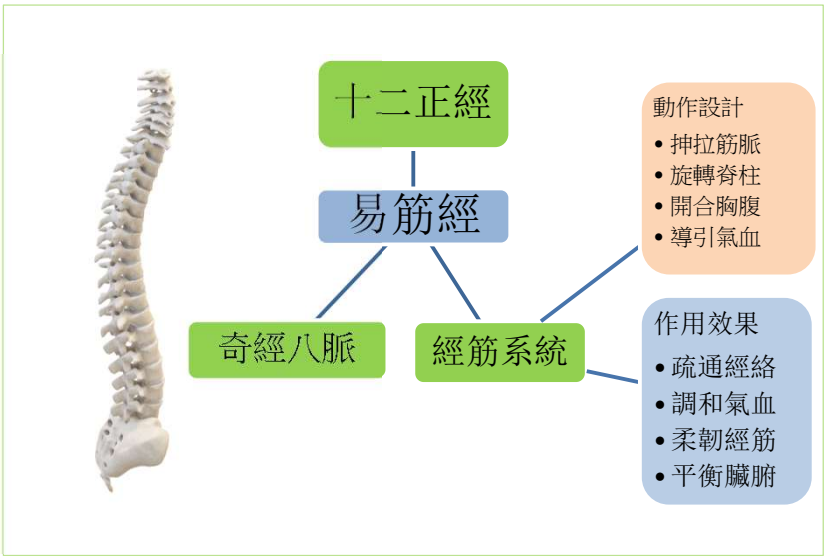
14

四套「健身氣功」對各臟腑之關係

臟腑		四套健身氣功			
臟	腑	六字訣	八段錦	易筋經	五禽戲
肝	胆	“噓”	“攢拳怒目增氣力”	“青龍探爪勢”	“虎戲”
心	小腸	“呵”	“五勞七傷往後瞧” “搖頭擺尾去心火”	“韋馱獻杵第一、二勢”、 “倒拽九牛尾勢”	“猿戲”
脾	胃	“呼”	“調理脾胃須單舉”	“九鬼拔馬刀勢”	“熊戲”
肺	大腸	“呬”	“左右開弓似射雕”	“出爪亮翅勢”	“鳥戲”
腎	膀胱	“吹”	“兩手攀足固腎腰”	“摘星換斗勢”、 “三盤落地勢”、 “青龍探爪勢”、 “打躬勢”	“鹿戲”
	三焦	“嘻”	“兩手托天理三焦”	“韋馱獻杵第三勢”	
主要經脈 任督脈			“背後七顛百病消”	“打躬式”、 “卧虎扑食勢”、 “掉尾勢”	

15

健身氣功易筋經與中醫經脈關係



All right reserved

16

健身氣功易筋經與中醫經脈關係對照表 (Deepseek)

易筋经招式	主要刺激经脉	关联穴位/区域	中医作用机制
1. 韦驮献杵	手三阴经（肺、心包、心）	劳宫穴、膻中穴	调息凝神，开启气机，促进心肺气血运行。
2. 横担降魔杵	手阳明大肠经	肩髃穴、曲池穴	舒展肩臂，疏通大肠经气，改善肩颈僵硬。
3. 掌托天门	督脉、足太阳膀胱经	百会穴、夹脊穴	拉伸脊柱，振奋阳气，强健腰背（“通督脉”）。
4. 摘星换斗	足少阳胆经、带脉	带脉穴、环跳穴	侧弯拧转，疏通胆经，调和带脉，疏肝利胆。
5. 倒拽九牛尾	手太阳小肠经、足太阴脾经	后溪穴、三阴交穴	前后拉拽，强化脾经运化，疏通小肠经，改善消化。
6. 出爪亮翅	手太阴肺经、任脉	中府穴、云门穴	扩胸推掌，宣发肺气，调节任脉，增强

Dr Bacon Ng 29 Apr 2025

17

健身氣功易筋經與中醫經脈關係對照表 (Deepseek)

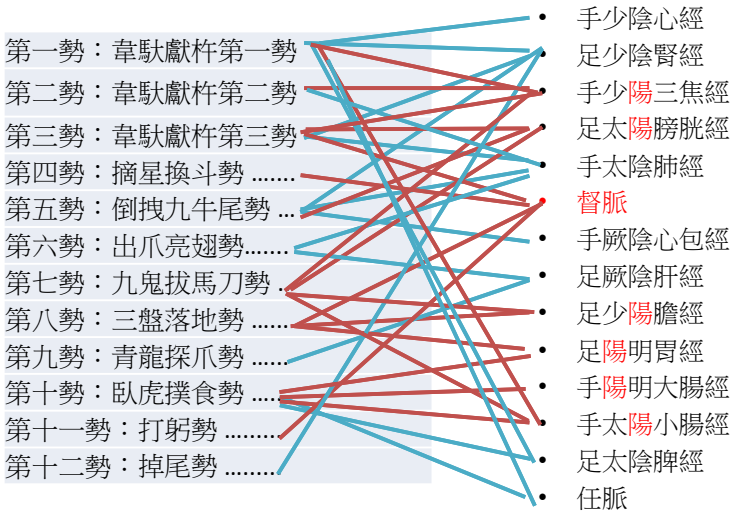
7. 九鬼拔马刀	足少阴肾经、督脉	命门穴、肾俞穴	脊柱扭转，刺激命门，温补肾阳（“强腰固肾”）。
8. 三盘落地	足三阴经（肝脾肾）	涌泉穴、血海穴	下蹲开胯，引气归元，滋养肝肾，强化下肢力量。
9. 青龙探爪	足厥阴肝经	章门穴、期门穴	侧身探爪，疏泄肝气，缓解郁结（“疏肝理气”）。
10. 卧虎扑食	督脉、足阳明胃经	大椎穴、足三里穴	俯身伸展，通调督脉，激发胃经气血，增强消化。
11. 打躬击鼓	足太阳膀胱经、督脉	委中穴、玉枕穴	俯身弯腰，拉伸膀胱经（“通背俞穴”），调和脏腑。
12. 掉尾摇头	十二经筋（全身）	全身关节、大椎穴	脊柱波浪摆动，疏通全身经筋，整合气血（“柔筋正骨”）。
收势	任督二脉、手厥阴心包经	丹田、内关穴	引气归元，心肾相交，平衡阴阳。

Dr Bacon Ng 29 Apr 2025

18

十四經脈與易筋經的關係

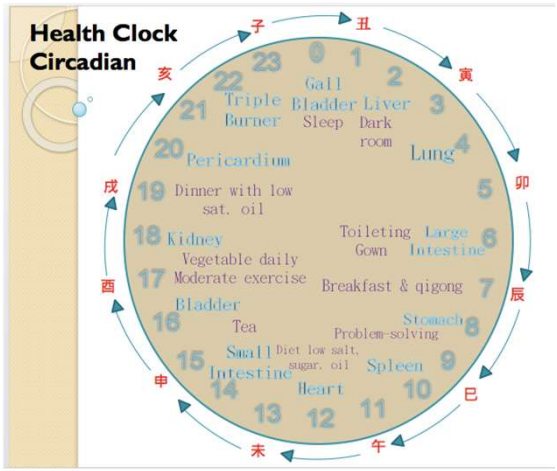
Meridian and Yijinging



All right reserved

19

Human Circadian (子午流住)

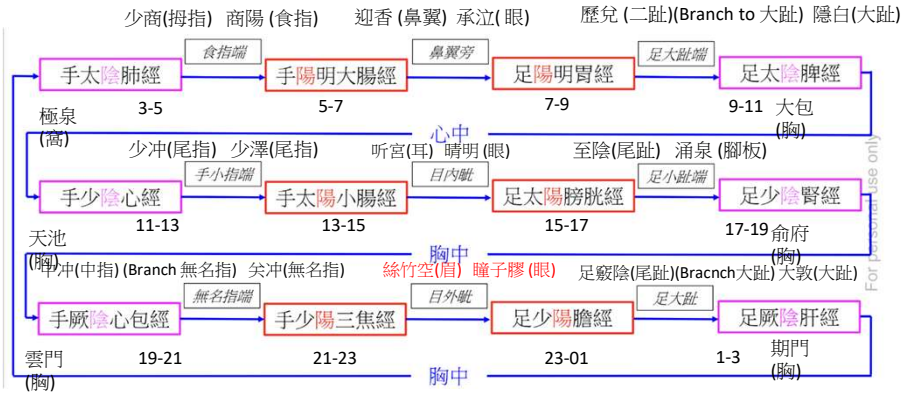


https://www.healthclock.net/

All right reserved

20

十二經脈氣血循環貫注次序

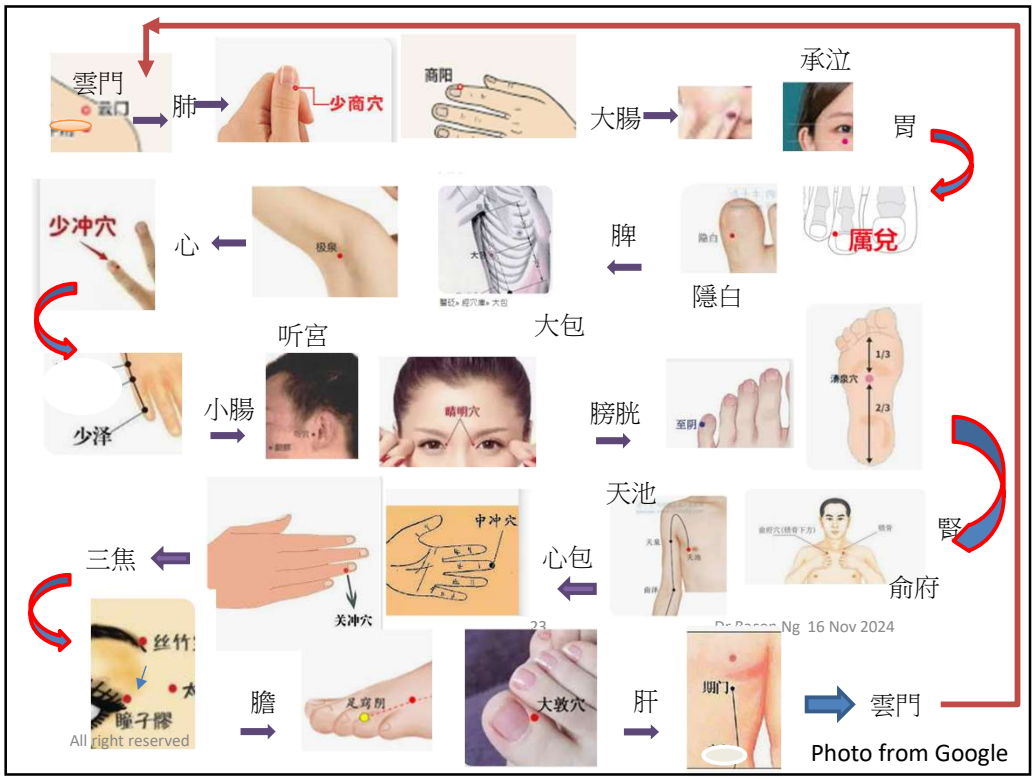


All right reserved

12 經絡循經 與 每一勢的關係

第一勢	雲門(胸)	•	手太陰肺經	少商(拇指)
	迎香 (鼻翼)	•	手陽明大腸經	商陽(食指) 第二勢
第三勢	承泣(眼)	•	足陽明胃經	歷兌 (二趾)(B大趾)
	大包 (胸)	•	足太陰脾經	隱白(大趾) 第四勢
第五勢	極泉(腋)	•	手少陰心經	少冲(尾指)
	听宮(耳)	•	手太陽小腸經	少澤(尾指) 第六勢
第七勢	晴明 (眼)	•	足太陽膀胱經	至陰(尾趾)
	俞府 (胸)	•	足少陰腎經	涌泉 (腳板) 第八勢
第九勢	天池 (胸)	•	手厥陰心包經	中冲(中指) (B無名指)
	絲竹空(眉)	•	手少陽三焦經	关冲(無名指) 第十勢
第十一勢	瞳子膠 (眼)	•	足少陽膽經	足竅陰(尾趾)(B大趾)
	期門 (胸)	•	足厥陰肝經	大敦(大趾) 第十二勢
	尾閭	•	(任督二脈)	

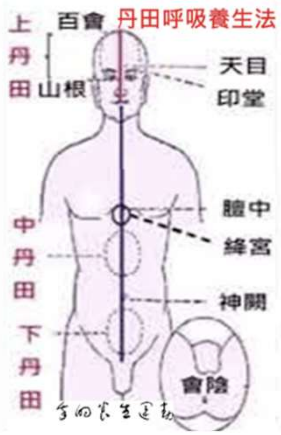
All right reserved



意守丹田

1. 上丹田(於兩眉間; 神)
2. 中丹田(於兩乳之間); 氣)
3. 下丹田(於臍下; 精)

逆腹式呼吸 = 補虛方法
(呼氣腹部下丹鼓起)



All right reserved