

李家驹：讲述熊氏易筋经的前世今生



李家驹。

年龄:59
职业:广州中医药大学武术协会的名誉副主席兼总教练
习武时间:51年
心得:练习武术可以强身健体,但渐渐被世人所遗忘,我希望能通过行动,重新唤起人们对武术的重视。

我叫李家驹,是熊氏易筋经的传人,亦是广州中医药大学武术协会的名誉副主席兼总教练,1958年生人,籍贯是广东新会,目前在广州生活,下面就由我为大家讲讲熊氏易筋经的故事。

我的父亲叫李佩弦,是佛山精武会创始人之一,亦是当年由霍元甲所创立的上海精武会中最早一批学员中的三大候选继承人之一,曾先后跟随赵连和、罗光玉、陈子正、吴鉴泉等名师分习谭腿、少林拳、螳螂拳、鹰爪拳、太极拳、行拳10路、50路连拳、罗汉拳108手,以及刀、枪、剑、棍等武术。一次特殊的机遇,父亲接触到了熊长卿,并有幸成为熊氏易筋经的传人。

父亲的师傅熊长卿也是名了了不起的人物,他将易筋经继承的同时也加入了自己的见解改编,使之升华,终形成了现在我

所继承并推广的熊氏易筋经。

1949年解放后父亲定居广州,1958年开始在广州中医学院工作,60年代在广州沙面教授太极拳及熊氏易筋经。此时的我正值8岁,在父亲的影响下,开始接触熊氏易筋经,后又学习了谭腿、少林拳、螳螂拳、鹰爪拳等武术,每天至少得训练2到3个小时。在这其中,学习熊氏易筋经可以说是对我之后练武所打下的基础可谓是至关重要的。

父亲讲求武医结合,提倡尚武健身,振兴中华,且一直致力于医学事业。我对父亲的理念深表赞同。于是,在经历了下乡知青后,我便进入中医药大学学习,一直将父亲武医结合的理念秉承于心。通过学习各种医学知识,再结合我所学习的武术经历,我发现,熊氏易筋经对人体有着莫大的好处。

A

十四式“良药”
强身健体还治病

熊氏易筋经讲究动静结合,分三级,共十四式,通过用意不用力,用意也用力招式,使身体内强外壮。除此之外,熊氏易筋经不但能缓解哮喘、肾功能不全、关节炎等五脏六腑的疾病,还可将其治愈,是一剂性能强健的“良药”。此武术适应人群广泛,不分男女,不分老友,三、五年便可见其成效。

前两级都非常适合老年人强身健体之用,每式从九个呼吸起,至八十一呼吸止,呼吸宜慢宜长,忌急速。初学由九个呼吸起,练至纯熟无勉强,再加九个呼吸,循序渐进,切勿勉强。熊

氏易筋经在运动时,凡握拳或按掌或上托或前推或左右撑掌等式,每一呼吸必加一紧。例如,握拳呼吸后,愈握愈紧直至九九呼吸完毕,乃放松。前推、上托、左右撑等式均同。

相对于八段锦是保健作用的动功,熊氏易筋经则侧重于通过呼吸以及自身的力量来使得体内循环加速,改善内脏及身体对外界的适应。曾几位长者研究,其中有虚不受补者,有常见头冷者,有消化不良者,有胃病肺病者,练习第一级至四式,两月内不适逐渐好转,效果良好。

B

申请国家非遗
将熊氏易筋经发扬光大

可惜,熊氏易筋经由于历史秘传等原因,已渐渐被世人所淡忘。据我所知,目前熊氏易筋经传承到我这代的只有我一人。为了不让这文化瑰宝消失,也让更多人了解、学习熊氏易筋经,并体会到熊氏易筋经所带来的好处,我除了在广州中医药大学宣讲外,还在广州各地开设有关易筋经等武术体验馆,开展熊氏易筋经教授工作。在今年3月份,我受南海武术家协会邀请,联合佛山各大医院,例如禅城区中心医院、广东省中医院等,

进行了一系列关于熊氏易筋经的宣讲活动。除了接受各大媒体的采访,我还为熊氏易筋经申请了国家非物质文化遗产。

从武经历50多年,熊氏易筋经早已成为我生活中的一部分,现在的我虽即将步入老年,但强壮身躯依然能与年轻人有的一拼。为能使更多人像我一样从熊氏易筋经中受益,不让它被历史的潮流所埋没,将熊氏易筋经发扬光大,我李家驹义不容辞!

撰文/摄影 李荔



李家驹正在练武。



李家驹与培训班学员正在练熊氏易筋经。