



菲特尼斯网络有限公司
FITNESS NETWORK PTE LTD
91 WESTCOAST GROVE, SINGAPORE 127884
Tel: +65 9618 6886 Fax: +65 6777 0816
Website: www.daoyin.net
Email: info@daoyin.net
Reg. No: 199801958K

八卦混元养生功

Bagua Hunyuan Yangsheng Gong

- 一. 无极功法 wú jí gōng fǎ
- 二. 太极转臂 tài jí zhuǎn bì
- 三. 采气排废 cǎi qì pái fèi
- 四. 双环套月 shuāng huán tào yuè
- 五. 左右揉球 zuǒ yòu róu qiú
- 六. 坐马推掌 zuò mǎ tuī zhǎng
- 七. 坐马腕掌 zuò mǎ wàn zhǎng
- 八. 双龙戏珠 shuāng lóng xì zhū
- 九. 坐马提肛 zuò mǎ tí gāng
- 十. 黑熊擦背 hēi xióng cā bèi
- 十一. 坐马观月 zuò mǎ guān yuè
- 十二. 开合挤球 kāi hé jǐ qiú
- 十三. 发气运目 fā qì yùn mù
- 十四. 内气贯顶 nèi qì guàn dǐng
- 十五. 河车斗转 hé chē dòu zhuǎn