



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

健身气功·马王堆导引术

Health Qigong · Mawangdui Daoyin

预 备 势	yù bèi shì
起 势	qǐ shì
一. 挽 弓	wǎn gōng
二. 引 背	yǐn bèi
三. 鳧 浴	fú yù
四. 龙 登	lóng dēng
五. 鸟 伸	niǎo shēn
六. 引 腹	yǐn fù
七. 鸱 视	chī shì
八. 引 腰	yǐn yāo
九. 雁 飞	yàn fēi
十. 鹤 舞	hè wǔ
十一. 仰 呼	yǎng hū
十二. 折 阴	zhé yīn
收 势	shōu shì