



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·导引养生功十二法

Health Qigong • Daoyin Yangsheng Gong 12 Methods

- |          |                   |
|----------|-------------------|
| 一. 乾元启运  | qián yuán qǐ yùn  |
| 二. 双鱼悬阁  | shuāng yú xuán gé |
| 三. 老骥伏枥  | lǎo jì fú lì      |
| 四. 纪昌贯虱  | jì chāng guàn shī |
| 五. 躬身掸靴  | gōng shēn dǎn xuē |
| 六. 犀牛望月  | xī niú wàng yuè   |
| 七. 芙蓉出水  | fú róng chū shuǐ  |
| 八. 金鸡报晓  | jīn jī bào xiǎo   |
| 九. 平沙落雁  | píng shā luò yàn  |
| 十. 云端白鹤  | yún duān bái hè   |
| 十一. 凤凰来仪 | fèng huáng lái yí |
| 十二. 气息归元 | qì xī guī yuán    |
| 收功 赤龙搅海  | chì lóng jiǎo hǎi |