



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

# 养生太极操 (第二套)

## YǎNG SHÈNG TÀI JÍ CĀO (DÌ ÈR TÀO) (Yangsheng Taiji Cao 2)

- 一. 乾元启运      qián yuán qǐ yùn
- 二. 老骥伏枥      lǎo jì fú lì
- 三. 双鱼悬阁      shuāng yú xuán gé
- 四. 郅门解急      xì mén jiě jí
- 五. 二龙绕室      èr lóng rào shì
- 六. 掐锁三阴      qiā suǒ sān yīn
- 七. 六合同春      liù hé tóng chūn
- 八. 漫步书林      màn bù shū lín