



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

养生太极扇 (第一套) Yangsheng Taiji Fan 1

预备势 yù bèi shì:

宁神静立 níng shén jìng lì

第一段 Section 1

1. 神童指路 shén tóng zhǐ lù
2. 矫然立鹤 jiǎo rán lì hè
3. 展望前程 zhǎn wàng qián chéng
4. 雁落平沙 yàn luò píng shā
5. 金鸡食米 jīn jī shí mǐ
6. 鸾凤舒翼 luán fèng shū yì
7. 紫燕抛剪 zǐ yàn pāo jiǎn
8. 蛟龙卧潭 jiāo lóng wò tán
9. 鲁阳挥戈 lǔ yáng huī gē
10. 拨云见日 bō yún jiàn rì

第二段 Section 2

11. 迎风挥扇 yíng fēng huī shàn
12. 流星赶月 liú xīng gǎn yuè
13. 走马回身 zǒu mǎ huí shēn
14. 进步连环 jìn bù lián huán
15. 彩云罩顶 cǎi yún zhào dǐng
16. 古月沉江 gǔ yuè chén jiāng
17. 昭君捕蝶 zhāo jūn bǔ dié
18. 独立寒秋 dú lì hán qiū
19. 枯树生花 kū shù shēng huā

第三段 Section 3

20. 金鸡颌首 jīn jī hàn shǒu
21. 青龙卷尾 qīng lóng juǎn wěi
22. 斋马清风 zhāi mǎ qīng fēng
23. 指点迷津 zhǐ diǎn mí jīn
24. 龙骧虎步 lóng xiāng hǔ bù
25. 天边挂月 tiān biān guà yuè
26. 梅雪争辉 méi xuě zhēng huī
27. 月影横窗 yuè yǐng héng chuāng
28. 麒麟翻浪 qí lín fān làng

第四段 Section 4

29. 月临天宇 yuè lín tiān yǔ
30. 孔雀爱尾 kǒng què ài wěi
31. 孔雀开屏 kǒng què kāi píng
32. 扇韵生花 shàn yùn shēng huā
33. 清风穿堂 qīng fēng chuān táng
34. 马跃檀溪 mǎ yuè tán xī
35. 金童提炉 jīn tóng tí lú
36. 矫然立鹤 jiǎo rán lì hè

收势 shōu shì:

紫气归脐 zǐ qì guī qí