



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

养生太极掌(第一套): 强心益肺太极掌

Yangsheng Taiji Palm 1 (targeting Heart & Lungs)

第一段 Section 1

1. 真人采气 zhēn rén cǎi qì
2. 托梁换柱 tuō liáng huàn zhù
3. 顺手牵羊 shùn shǒu qiān yáng
4. 掌推华山 zhǎng tuī huà shān
5. 白马磨头 bái mǎ mò tóu
6. 巧女纫针 qiǎo nǚ rèn zhēn
7. 春风摆柳 chūn fēng bǎi liǔ
8. 苍鹰掐嗦(右) cāng yīng qiā sù
9. 苍鹰掐嗦(左) cāng yīng qiā sù

第二段 Section 2

10. 上工诊脉 shàng gōng zhěn mài
11. 卧龙藏身 wò lóng cáng shēn
12. 顺风转舵 shùn fēng zhuǎn duò
13. 紫燕栖巢 zǐ yàn qī cháo
14. 喜鹊舒尾 xǐ què shū wěi
15. 罗汉安睡 luó hàn ān shuì
16. 野马分鬃 yě mǎ fēn zōng
17. 上工诊脉 shàng gōng zhěn mài
18. 卧龙藏身 wò lóng cáng shēn
19. 顺风转舵 shùn fēng zhuǎn duò
20. 撩衣提袍 liāo yī tí páo

21. 更鸡独立 gēng jī dú lì

第三段 Section 3

22. 掩手挑帘 yǎn shǒu tiǎo lián
23. 孤雁出群 gū yàn chū qún
24. 二龙戏珠 èr lóng xì zhū
25. 昭君捕蝶 zhāo jūn bǔ dié
26. 母鸡护雏 mǔ jī hù chú
27. 气息归元 qì xī guī yuán

第四段 Section 4

28. 开合拉气 kāi hé lā qì
29. 气息归元 qì xī guī yuán
30. 宿鸟投林 sù niǎo tóu lín
31. 巧女纫针 qiǎo nǚ rèn zhēn
32. 春风摆柳 chūn fēng bǎi liǔ
33. 苍鹰掐嗦 cāng yīng qiā sù
34. 迎风摆莲 yíng fēng bǎi lián
35. 顺手牵羊 shùn shǒu qiān yáng
36. 推波助澜 tuī bō zhù lán
37. 马步单鞭 mǎ bù dān biān
38. 母鸡护雏 mǔ jī hù chú
39. 采气归元 cǎi qì guī yuán