



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(第二套): 滋肾补脾太极掌 Yangsheng Taiji Palm 2 (targeting Kidneys & Spleen)

### 第一段 Section 1

1. 真人采气 zhēn rén cǎi qì
2. 迎风掸尘 yíng fēng dǎn chén
3. 托梁换柱 tuō liáng huàn zhù
4. 金鸡独立 jīn jī dú lì  
(或) 月移花影 yuè yí huā yǐng
5. 鹤子穿林 yào zi chuān lín
6. 野马分鬃 yě mǎ fēn zōng
7. 金鸡独立 jīn jī dú lì
8. 仙人摘茄 xiān rén zhāi qié
9. 金龙戏水 jīn lóng xì shuǐ

### 第二段 Section 2

10. 螳螂捕食 táng láng bǔ shí
11. 神龙探海 shén lóng tàn hǎi
12. 龙盘玉柱 lóng pán yù zhù
13. 乌龙翻江 wū lóng fān jiāng
14. 虎卧凤巢 hǔ wò fèng cháo
15. 童子抱琴 tóng zǐ bào qín
16. 侧身锁原 cè shēn suǒ yuán
17. 喜鹊登枝 xǐ què dēng zhī
18. 十字穿花 shí zì chuān huā

### 第三段 Section 3

19. 白虎坐洞 bái hǔ zuò dòng
20. 走马回身 zǒu mǎ huí shēn
21. 神龙探海 shén lóng tàn hǎi
22. 龙盘玉柱 lóng pán yù zhù
23. 乌龙翻江 wū lóng fān jiāng
24. 虎卧凤巢 hǔ wò fèng cháo
25. 童子抱琴 tóng zǐ bào qín
26. 侧身锁原 cè shēn suǒ yuán
27. 喜鹊登枝 xǐ què dēng zhī
28. 闭门推月 bì mén tuī yuè

### 第四段 Section 4

29. 游鱼摆尾 yóu yú bǎi wěi
30. 推山填海 tuī shān tián hǎi
31. 连珠飞脚 lián zhū fēi jiǎo
32. 顺风扫莲 shùn fēng sǎo lián
33. 苍鹰掐嗓 cāng yīng qiā sù
34. 神龟服气 shén guī fú qì
35. 气行劳宫 qì xíng láo gōng
36. 龙盘海底 lóng pán hǎi dǐ
37. 嫦娥舒袖 cháng é shū xiù
38. 劳宫采气 láo gōng cǎi qì
39. 气息归元 qì xī guī yuán