



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(第三套): 舒肝利胆太极掌

Yangsheng Taiji Palm 3 (targeting Liver & Gall Bladder)

第一段 Section 1

1. 真人采气 zhēn rén cǎi qì
2. 清水穿鱼 qīng shuǐ chuān yú
3. 上工诊脉 shàng gōng zhěn mài
4. 碧海藏龙 bì hǎi cáng lóng
5. 黄蜂出洞 huáng fēng chū dòng
6. 脱铐开枷 tuō kào kāi jiā
7. 蛟龙翻浪 jiāo lóng fān làng
8. 鸾凤栖梧 luán fèng qī wú
9. 腊梅迎春 là méi yíng chūn
10. 金鸡独立 jīn jī dú lì

第二段 Section 2

11. 浪里行舟 làng lǐ xíng zhōu
12. 野马分鬃 yě mǎ fēn zōng
13. 鸳鸯啄食 liè niǎo zhuó shí
14. 烈马翻蹄 liè mǎ fān tí
15. 青龙潜海 qīng lóng qián hǎi
16. 金丝缠腕 jīn sī chán wàn
17. 行云流水 xíng yún liú shuǐ
18. 黄蜂出洞 huáng fēng chū dòng

第三段 Section 3

19. 旭日东升 xù rì dōng shēng
20. 鹰击长空 yīng jī cháng kōng
21. 腾蛟起凤 téng jiāo qǐ fèng
22. 大鹏展翅 dà péng zhǎn chì
23. 鸳鸯啄食 liè niǎo zhuó shí
24. 碧海藏龙 bì hǎi cáng lóng
25. 云压青松 yún yā qīng sōng
26. 金针指南 jīn zhēn zhǐ nán
27. 灵龟服气 líng guī fú qì

第四段 Section 4

28. 野马分鬃 yě mǎ fēn zōng
29. 鸳鸯啄食 liè niǎo zhuó shí
30. 烈马翻蹄 liè mǎ fān tí
31. 青龙潜海 qīng lóng qián hǎi
32. 金丝缠腕 jīn sī chán wàn
33. 行云流水 xíng yún liú shuǐ
34. 马步单鞭 mǎ bù dān biān
35. 羽翼护雏 yǔ yì hù chú
36. 气息归元 qì xī guī yuán