



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

健身气功·导引养生功十二法

Health Qigong • Daoyin Yangsheng Gong 12 Methods

预备势 yù bèi shì



第一式 乾元启运 qián yuán qǐ yùn



第二式 双鱼悬阁 shuāng yú xuán gé





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

健身气功·导引养生功十二法

Health Qigong • Daoyin Yangsheng Gong 12 Methods



第三式 老骥伏枥 lǎo jì fú lì





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

健身气功·导引养生功十二法

Health Qigong • Daoyin Yangsheng Gong 12 Methods

第四式 纪昌贯虱 jì chāng guàn shī



第五式 躬身掸靴 gōng shēn dǎn xuē





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

健身气功·导引养生功十二法

Health Qigong • Daoyin Yangsheng Gong 12 Methods

第六式 犀牛望月 xī niú wàng yuè



第七式 芙蓉出水 fú róng chū shuǐ





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

健身气功·导引养生功十二法

Health Qigong • Daoyin Yangsheng Gong 12 Methods



第八式 金鸡报晓 jīn jī bào xiǎo



第九式 平沙落雁 píng shā luò yàn





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

健身气功·导引养生功十二法

Health Qigong • Daoyin Yangsheng Gong 12 Methods



第十式 云端白鹤 yún duān bái hè



第十一式 凤凰来仪 fèng huáng lái yí





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

健身气功·导引养生功十二法

Health Qigong • Daoyin Yangsheng Gong 12 Methods



第十二式 气息归元 qì xī guī yuán



收势 赤龙搅海 chì lóng jiǎo hǎi

