

# 孟嘗閣長者拍打養生功 001

28JUNE 2019

【養生氣功八段錦同學會】【孟嘗閣】聯合製作 WWW. BADUANJIN.COM

## A. 【上半身運動程序】

### 01. 十巧手

第一至第九式 各拍 36 次 第十式 拍 100 次

02. 靜力伸拉 7 次

03. 手指操 上下左右 按摩十指尖 各 10 次

04. 手腕運動 外旋內旋手腕 各 36 次

05. 叩啄胸部穴位 雲門肺 膻中任 氣戶胃 神藏腎 36 次

06. 拍打胸鄉周榮 口吐哈音 36 次

07. 叩啄膻中 口吐哈音 36 次

08. 攢拳怒目增氣力 7 次

## B. 【膝蓋按摩程序】

---

09. 血海 先左後右 各 36 次

10. 梁丘 同上

11. 陰陵泉到太溪 同上

12. 陽陵泉到昆侖 同上

### C. 【脚踝運動程序】

- 13. 膝蓋按摩 小腿後中 承山承筋穴 36 次
- 14. 脚跟按摩 小腿內則 肝脾腎三經 36 次
- 15. 左右旋轉脚踝 先順後逆 各 36 次
- 16. 叩蹠脚趾尖 先叩後蹠 各 36 次
- 17. 刮太溪到然谷 先左後右 各 36 次
- 18. 刮 然谷到湧泉 同上
- 19. 刮大都 同上
- 20. 拍打小腿大腿兩則 36 次
- 21. 拍打小腿肚 後中 同上

### D. 【收功程序】

- 22. 拍打 消樂 先左後右 各 50 次
- 23. 拍打 肩井 同上
- 24. 單手旋轉 左右手 先向外再向內 各 10 次
- 25. 雙手在胸前齊旋轉 同上

### E. 【柔膝程序】

- 26. 左右旋轉膝蓋先右後左 各旋轉 3 次，重複做 3 次

全部練習完成 祝大家身體健康！