

# 四 十 九 式 經 絡 動 功

預備式	第二段：循行	第三段：導氣	第四段：歸元
第一段：通經	春風並柳	大鵬压嗦 (su)	諸臍撫琴
懷中抱月	氣引太陰	摩面梳頭	双龍劇水
商商相接	氣引陽明	童子拜佛	遊魚摆尾
掌推華山	氣貫百会	左右推牌	氣貫雲門
金龍盤柱	勞宮開帷	躬身吊尾	雲門關閉
柱地通天	老翁撫髯	白猿縮身	更鷄獨立
葉底藏花	氣引闕陰	仙鶴揉膝	氣導涌泉
擒捉伏兔	氣引少陽	風摆荷葉	氣息歸元、陰陽平秘
懷中抱月	氣貫百会	二龍吐須	収勢：赤龍攪海
商商相接	懷中抱月	氣導涌泉	
氣沈丹田	商商相接	左右睡枕	
	氣沈丹田	低頭思靜	
		仰面觀天	
		腦後托盃 (かぶと)	
		抱氣似球	
		氣導涌泉	
		懷中抱月	
		商商相接	
		氣沈丹田	