**八段锦搭配诗歌**

|  |  |
| --- | --- |
| **破阵子•意守静**八段锦调气韵，腹前掌抱微蹲。且将心神归宁静，意守丹田呼吸匀。奠基习练根。中正安舒和目，放松背脊肌筋。却道疫魔何处去，预备形仪掌节伸。自然护健身。 | **七律•理三焦** 举轻漫托行云间，调气正形意盛阳。双臂展开呼故气，归元合指纳新芳。放松缓缓徐徐落，守静渐渐念念忘。纵有疫魔身袭扰，三焦理顺即安康。 |
| **长相思•射新冠** 左开弓。右开弓。攻克邪魔理肺胸。身心静气隆。息松松。意松松。意息形松经脉通。战胜瘟疫凶。 | **如梦令•调脾胃** 八段练功锦谱。健养脾虚胃腑。徐缓挺身肢，手臂降升腰部。单举。单举。治病防邪身固。 贤哲遗留典著。战疫排忧几度。形正气匀行，意暖丹田静处。知否。知否。调理胃脾燮堵。 |
| **踏莎行•防劳伤**五劳须防，七伤如虎。后瞧左右烦情吐。颈椎摇撼畅神形，展胸旋腕阳经腧。调摄长生，意和气注。阴平阳秘心安固。居家隔舍有何求，最该习练防劳步。 | **长相思•去心火** 摇头轻。摆尾轻。头尾轻摇脏火平。平心静气盈。左倾倾。右倾倾。意气形随貅疫情。健康欢乐行。 |
| **七律•固肾腰** 练功固肾强身腰，手足相攀脉络调。意气相随轻落举，形神合一守三焦。反穿摩运松身体，上举前伸静撼摇。习练健身新活法，疫魔袭击战邪妖。 | **苏幕遮•增气力** 疫遮山，愁锁港。春日居家，家中防魔瘴。河岸草青难去访。精气神痨，毒疠妖风藏。怒攒拳，环目亮。增气强肌，意守丹田爽。送尔疫凶皆下葬。健内御邪，气韵周身壮。 |
| **十六字令•百病消** 颠。百病消除气韵闲。阴阳合，三调守开元。颠。百病消除意守间。经常练，健体美容颜。颠。百病消除静似眠。丹田守，形息意相连。颠。百病消除形健轩。松肢体，身息意涓涓。 | **七律•丹田守（收势）**三调合一丹田守，开合升降体态柔。意气随形经络行，精神脏腑脉和优。五行互动循天道，平秘阴阳疠疫休。常练常新云上锦，渐行渐近乐悠悠。 |