**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。 |