**健身气功·八段锦“三字经”**

八段锦，合生理，有氧功，

动和静，练和养，形合神，

相呼应，勤习练，功效高。

预备势，开半步，体松静，

掌对脐。双手托，理三焦，

掌心上，力掌根，目手背，

保伸拉，两掌下，反复做，

共六遍，保身体，气血通。

左右开，似射雕，步左移，

自然直，手交叉，立胸前，

蹲马步，对拉势，右掌爪，

左八字，目少商，重心移，

开右掌，收体前，掌心上，

指尖对，共三遍，莫端肩，

防弓腰，八字脚，改改好。

调脾胃，需单举，腿缓直，

左掌托，右掌按，掌指对，

肘微曲，松腰髋，拔腰脊，

揉腹腔，调经络，益处多。

生活累，劳五脏，人有意，

必七伤，想调理，住后瞧，

腿伸直，臂伸直，掌心后，

要沉肩，中轴线，臂外旋，

头左后，再旋回，掌心下，

落髋旁，左右看，共三遍。

摇摇头，摆摆尾，大椎穴，

尾闾动，去心火，强腰身，

开右脚，两掌托，高过头，

蹲马步，手扶腿，先起身，

倒重心，先右倾，再左旋，

共三遍，园尾闾，头后摇，

颈腰髋，均活动。手攀足，

固肾腰，接上式，转指尖，

手上举，再下按，到膻中，

经大包，到腋下，沿脊柱，

下摩运，用点力，到臀部，

再弯腰，摸足跟，转掌心，

压脚面，臂先起，带腰身，

共六遍。掌髋旁，指尖前，

旋拳冲，怒目瞪，指抓握，

气力增，左脚开，蹲马步，

掌握固，抱腰侧，拳眼上，

冲左拳，同肩高，旋左臂，

拳眼下，掌缠绕，后握固，

收腰间，左右出，共三遍，

不端肩，莫掀肘。颠七颠，

百病消，提脚跟，要尽力，

百会穴，应上顶，略停顿，

要平衡，下落时，咬住牙，

身放松，不要急，轻震地，

足三阴，足三阳，任督脉，

都刺激，通经络，身心康，

臂外展，同髋高，男左内，

女右内，双掌叠，收腹前，

自然落，元气收，体安详