

# 健身氣功~六字訣

比賽版

預備勢

1. “嘘”字訣 左右各兩次
2. “呵”字訣 兩次
3. “呼”字訣 兩次
4. “呬”字訣 兩次
5. “吹”字訣 兩次
6. “嘻”字訣 兩次

收勢…按丹田

左右各兩次