

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