



附件一：

峨眉伸展功学习提纲

引子 身体的智慧

- 一、 认识你的身体
- 二、 你的身体在沉睡
- 三、 唤醒你的身体

入门篇 导引出健康

- 一、 导引——古老的中国式“瑜伽”
- 二、 获得健康的导引四字要诀
 1. 大——让气血畅达全身
 2. 慢——在缓慢中达到身心合一
 3. 停——等候“气”的到来
 4. 观——发现并认识自己
- 三、 从头到脚做导引——伸展功十二式

- 第一式 颈项式
- 第二式 肩肘式
- 第三式 腕指式
- 第四式 摇头摆尾式
- 第五式 旋腰式
- 第六式 肋肋式
- 第七式 双角式
- 第八式 腰胯式
- 第九式 旋膝式
- 第十式 展腿式
- 第十一式 仆腿式
- 第十二式 左顾右盼式