

# 目录

- 一、导引养生形体诗韵/1
- 第一段 导引晨曲/1
- 第一式 闻鸡起舞/1
- 第二式 白猿献果/3
- 第三式 摘星换斗/5
- 第四式 凤凰旋窝/7
- 第五式 鹏鸟展翅/9
- 第六式 枯树盘根/11
- 第二段 动韵风范/13
- 第七式 单臂擎天/13
- 第八式 推窗望月/17
- 第九式 嫦娥舒袖/19
- 第十式 推山填海/20
- 第十一式 孤雁出群/22
- 第十二式 二龙戏珠/23
- 第十三式 枯树盘根/25
- 第三段 作意目的/27
- 第十四式 风扫残云/27
- 第十五式 双龙戏水/29
- 第十六式 平沙落雁/32
- 第十七式 迎风掸尘/35
- 第十八式 龙得云雨/36
- 第十九式 神龟服气/37
- 第二十式 老翁拂髯/40
- 二、导引养生形体诗韵  
讲座/41

# 一、导引养生形体诗韵

## (导引养生功之歌)

### 第一段 导引晨曲

曙光映天际，晨曦驱夜空，  
花草吐清新，微风拂苍松，  
萧瑟声波起，万众共羽宫，  
俯仰舒百骸，吐纳畅心胸。

### 第一式 闻鸡起舞

1. 并步站立，周身放松，怡然自得，准备练功。



#### 名称内涵

“闻鸡起舞”一词出自《晋书·祖逖传》。祖逖自幼胸怀大志，在晋武帝时，与好友刘琨同为司州主簿，二人情同手足，共被同寝。每当谈论到天下大势，总是慷慨激昂，义愤满怀。夜半时分，他们听到鸡叫，就披衣起床，拔剑起舞，磨砺意志，锻炼身体。后以“闻鸡起舞”比喻有志之士及时发奋。

“闻鸡起舞”不仅是舒心平血功的第一式，也是《导引养生形体诗韵》中的第一式，其目的是鼓励练功者奋发图强，坚持始终，发扬导引养生功不药而医的特点，达到健康长寿的目的。



2.百会上顶，脚跟拔起；同时，两臂外旋伸直，两掌前摆至与肩平，掌心朝上，小指稍上顶；眼平视前方。

3.脚跟落地，两腿下蹲；同时，两臂内旋，两掌下落10厘米时轻握拳拉至腿侧，中冲点劳宫，掌心朝下，拳眼朝里，离腿10厘米；眼平视前方。



4.百会上顶，两腿伸直，脚跟拔起；同时，两拳变掌分别向体侧直臂托起，高与肩平，掌心朝上，小指稍上顶；眼平视前方。

小知识

要长生，小便清；要长活，小便洁。

——《养生杂记》

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>