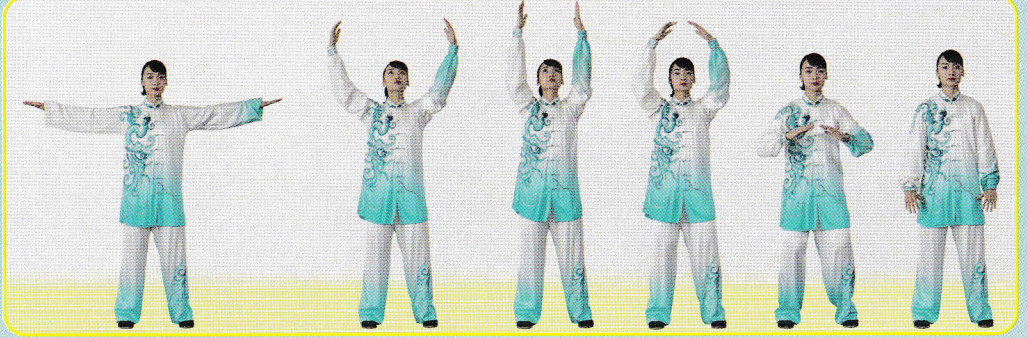
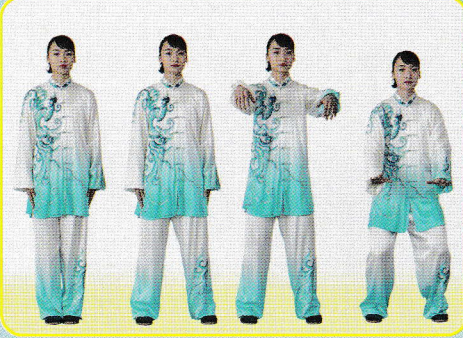


# やってみよう! 太極養生五防功

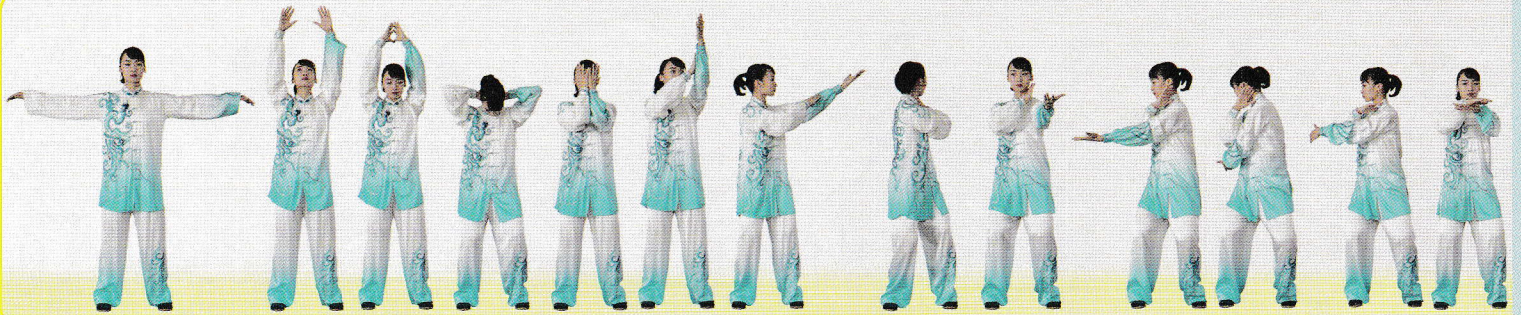
養生功で全身の気血の流れを整えます

## ● 起勢 チーシー

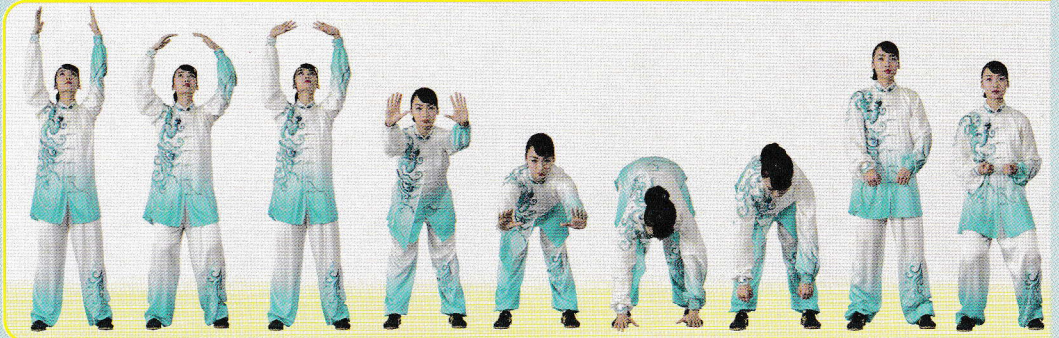
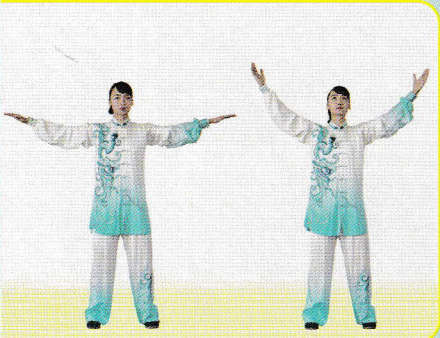
### ① 大地回春 ダイチカイシュン(数回)



### ② 犀牛望月 サイギウボウゲツ(左右数回ずつ)

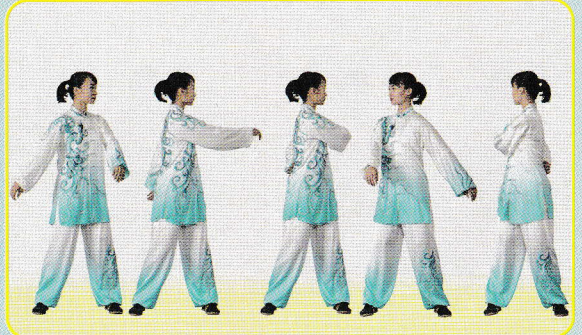


### ③ 俯身探海 フシントンカイ(数回)



### ④ 揉動双膝 ジュウドウソウシツ(内回し、外回し、屈伸)

### ⑤ 流星趕月 リュウセイカンゲツ(数回)



## ● 収勢 ショウシー

