

《練舞功》拍打動作步驟：

1. 雙手往前伸直，手腕互敲。敲打手腕上的心包經(大陵穴){效果:關節炎風濕痛、手足麻痺、清血管}(4個8拍)。



2. 雙手往前伸直，敲打手刀上的小腸經(後谿穴){效果:舒筋活絡痛、醒腦開鬱}(小指頭互碰)(4個8拍)。



3. ①右手手刀敲打左手手刀上的後谿穴(2個8拍)。



- ②左手手刀敲打右手手刀上的後谿穴(2個8拍)。



適合經常坐在電腦前的上班族、發育中的孩子，可預防駝背、頸椎、腰部、腿部疼痛，也有保護視力、緩解疲勞、補精益氣的功效。

4. ①右手心拍左手背，拍手背上的手三陽(陽明大腸經、手少陽三焦經、太陽小腸經)與手心上的手三陰(手太陰肺經、手厥陰心包

經、手少陰心經){效果:減輕頸部僵硬、肩背僵硬}(2個8拍)。

②左手心拍右手背，拍手背上的手三陽與手心上的手三陰(2個8拍)。

5. 雙手往前伸直，手心向下，雙手食指與姆指互碰敲打，敲打大姆指上的肺經與食指上的大腸經(4個8拍)。



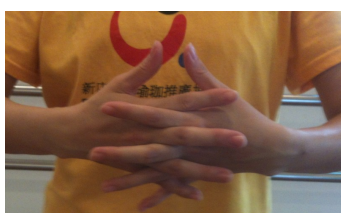
6. ①雙手往左上伸直，右上左下，雙手虎口互敲(合谷穴){效果:舒緩感冒症狀(流鼻水、發燒等)、消除眼睛疲勞、扁桃腺發炎、鎮靜止痛、明目聰耳、理氣活血}(2個8拍)。



② 雙手往右上伸直，左上右下，雙手虎口互敲(2個8拍)。



7. 雙手置於胸前，十指交錯，按壓指縫(指間穴){效果:調整自律神經失調、促進血液循環}(4個8拍)。



8. 雙手置於胸前，雙手指腹，按壓指尖，刺激指腹十宣(圓滿)（4個8拍）。



9. 身體稍微往下彎，雙手微彎往前伸直，手指頭張開拍手（2個8拍）；再將身體挺直，雙手移到胸口拍手（2個8拍）；最後再將雙手往上伸直舉高拍手（2個8拍）(刺激手部穴道及經絡){效果:促進血液循環}。
10. 身體轉向左邊，雙手移到左腰處，放鬆手腕，做上下切的動作（2個8拍）。{效果:預防手腕僵硬、媽媽手}
11. 中間停留4拍 拍手
12. 身體轉向右邊，雙手移到右腰處，放鬆手腕，做上下切的動作（2個8拍）。
13. 身體回到正面，雙手移到腹部處，放鬆手腕，做上下切的動作（2個8拍）。
14. 身體稍微往下彎，雙手微彎在腹部前做雙手互繞圈放鬆手腕（2個8拍），再將身體挺直，雙手移到胸口做雙手互繞圈放鬆手腕（2個8拍），最後再將雙手往上伸直舉高做雙手互繞圈放鬆手腕（2個8拍）。
15. 雙手往上伸直舉高彈十指（2個8拍），雙手往二側平舉彈十指（2個8拍），雙手往胸前平舉彈十指（2個8拍）。