

## 五行健康操

- 1.拍打天門: 向斜上(高過頭)彈打
- 2.雙龍吐珠: 向前(嘴的高度)彈打
- 3.前擺後搖: 向前向下輕放
- 4.開合虛掌: 胸前腹前合攏虛打
- 5.排山倒海(\*左): 雙手(陰陽掌)在小腹前左右擺動，往左時左手心向上
- 6.拍掌擴胸: 胸前拍掌，握拳擴胸，拳心向下
- 7.龍飛鳳舞(\*右): 右手向右斜前方彈打，左手握拳擺右肩前，左右輪做
- 8.扭轉乾坤(\*右): 雙手扣住右左擺動，上時手心向上，下時手心向下
- 9.花開富貴: 雙手手背相對下壓至腹前，再往上提向兩側張開
- 10.鯉躍龍門: 雙腳跳動(腳尖不離地)，雙手在體前向前(胸的高度)彈打
- 11.螳螂捕蟬(右): 出右腳成弓步，後腳跟離地，雙手向前(胸的高度)彈打
- 12.螳螂捕蟬(左): 出左腳成弓步，後腳跟離地，雙手向前(胸的高度)彈打
- 13.物換星移(\*左): 雙手同方向在腰側，左右擺動(左邊抓起，右邊放下)
- 14.天女散花: 雙手向下彈打，先往右回到中間，再往左回到中間

- 15.上下天梯(\*左):** 排山倒海的動作往上延伸八拍，再往下回來八拍
- 16.同心協力:** 雙手前伸推掌，回收握拳下拉 (到腰間)
- 17.鳳陽花鼓(\*右):** 雙手握拳，先右手下槌，再出左手下槌，輪作 (拳眼向上)
- 18.龍騰虎躍:** 雙手以手刀敲打腹股溝，再向前上方甩出手心向上

凡有 \* 者，表示動作為“左右擺動”或“右左擺動”

## 五行健康操初學注意事項

歸納重點如下：

- 1. 兩足貼地：** 調整正確的姿勢，兩足前後腳掌(全腳掌)貼地，全身重量自然而然沉入腳底。
- 2. 放鬆肩膝：** 運動時放鬆肩膀，也放鬆膝蓋，用力位置正確，訓練日久即能產生柔軟性及韌度。
- 3. 重心要穩：** 確認身體中心和重心不偏差，不要往前傾，改善膝關節腔受力不均而造成之疼痛。
- 4. 不要半蹲：** 關節已退化之長輩避免膝蓋酸痛的方法之一，建議初學時以輕鬆站立的方式作操。

**禁忌：**

飲酒後、飯後一小時內、嚴重心臟病、孕婦不宜。