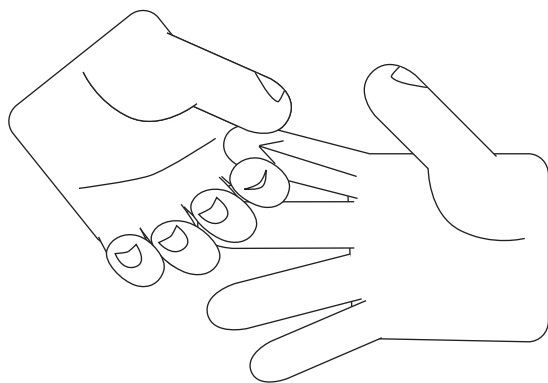
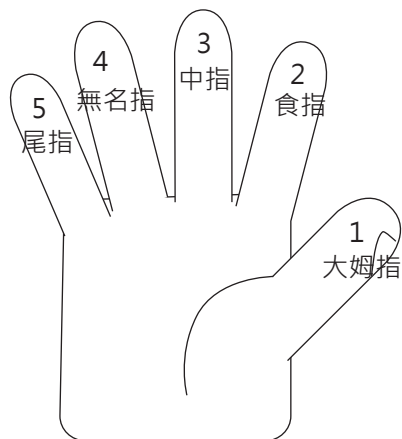


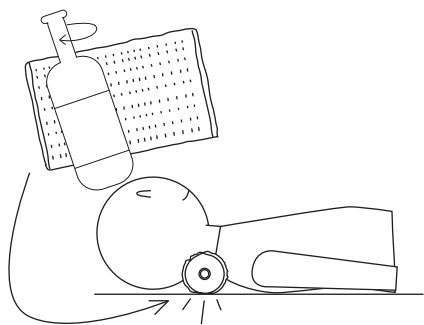
「一指禪」入門功圖解



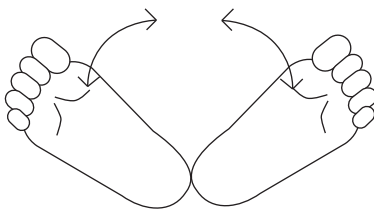
用手捫手指，次序為：食指，無名指，大姆指，尾指，最後中指（2 - 4 - 1 - 5 - 3）。循環反覆按摩。



拍腳功圖解

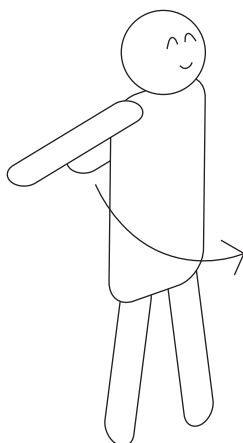
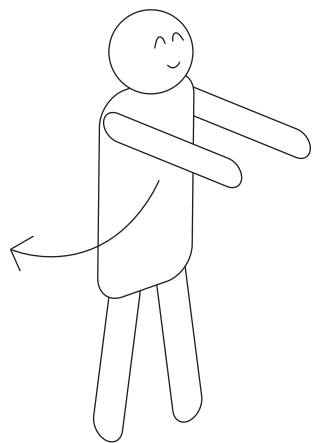


1. 躺下身體，用毛巾包裹酒樽作枕，枕於頸後。

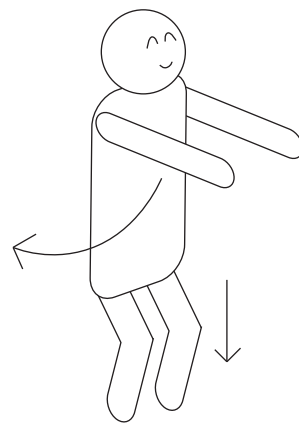


2. 隨音樂節奏兩隻腳掌開合互拍，每日約拍一千次，約十分鐘。

平甩功圖解



1. 雙腳與肩同寬，雙手放鬆舉至胸前，手掌掌心向下，前四次都是雙手作前後擺動。



2. 甩到第五次時，微微屈膝下蹲。反覆循環，每日約甩五百次，約十分鐘。