

《引體令揉十三式》

由北京大學張廣德教授所創。

- > 平均呼吸。
- > 心情放鬆。
- > 全身放鬆。
- > 關節放鬆。
- > 著重伸展。

最初練習每個伸展動作的時間較短，漸漸延長時間，讓身體足夠伸展的時間。

第一式 托掌觀天。

第二式 左右傾身，先左傾斜，再右傾斜。

第三式 托天旋轉，先向左，盡量旋轉，再向右，盡量旋轉。

第四式 舒胸仰體。

第五式 躬身吊尾，兩手按地。

第六式 吊尾左旋。

第七式 吊尾右旋。

第八式 躬身吊尾。

第九式 白猿縮身。

第十式 抱膝吊尾。

第十一式 蜻蜓抱柱。

第十二式 身體站立。

第十三式 展翅調息。