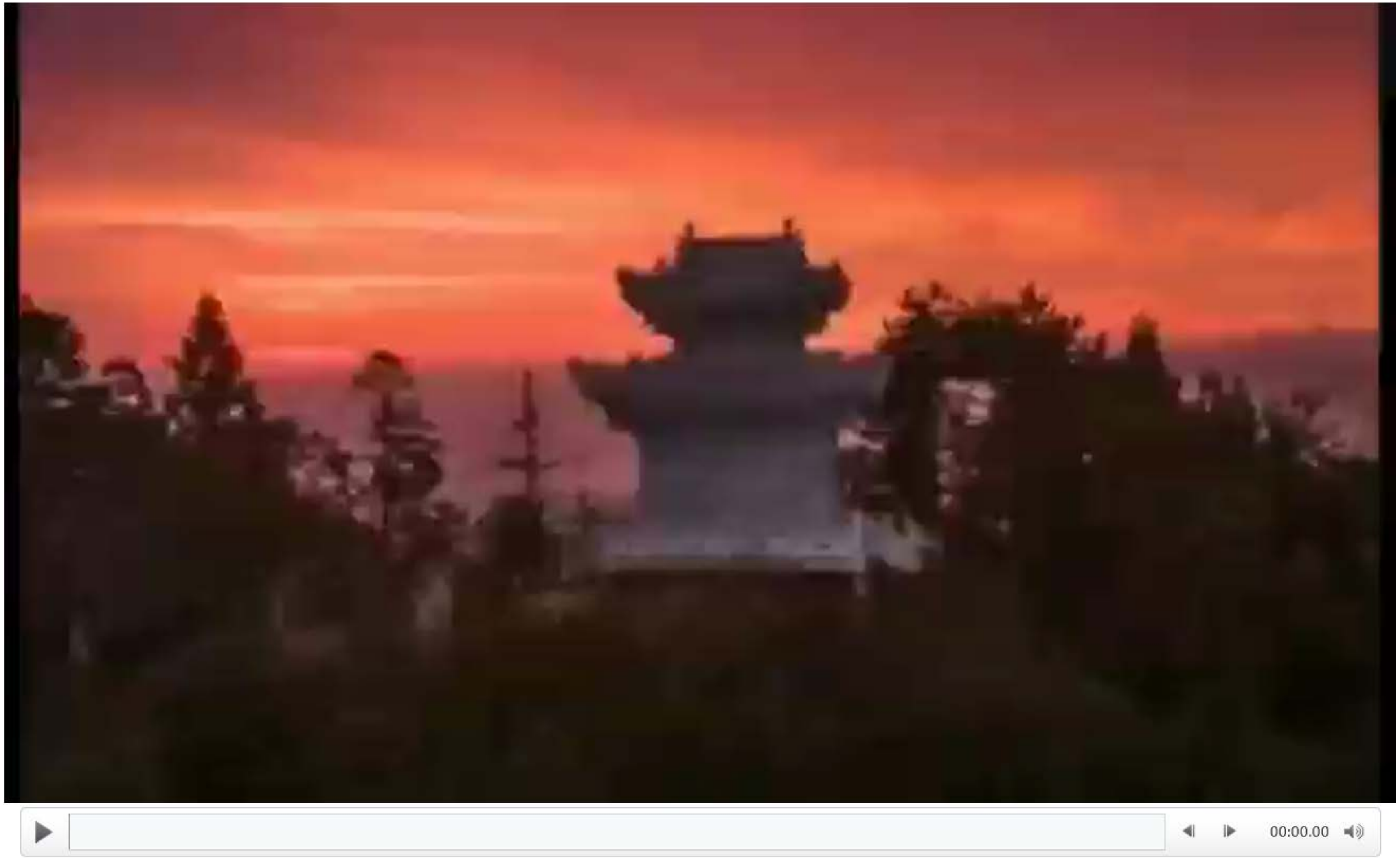
律动拍打健身功

律动拍打健身功起源于道家传统的“七星拍打功”，是过去道医所使用的强身壮气的功法。此功法将周身经络穴位的拍打与身体的振动、音律的振动、呼吸吐纳以及导引相结合，以达到吐故纳新、补中益气、强健肢体的效果。不同人群可根据个人身体情况的差异，采用站、坐、卧的方式练习。它具有简单易学、安全有效、适合大规模普及的特点。

律动拍打健身功