

太極拳術十要

- 1 虚 (領) 頂 勁
頭頂を天へ向け、首筋真つ直ぐ
- 2 含 胸 拔 背
胸を凹ませ、背を張る
- 3 鬆 腰
腰をゆるめる
- 4 分 虚 実
虚实を明確に分ける
- 5 沈 肩 墜 肘
肩を沈め、肘を落とす
- 6 用 意 不 用 力
意を用い、力を用いず
- 7 上 下 相 随
上半身と下半身を連動させる
- 8 内 外 相 合
心身をともに合わせて働かす
- 9 相 連 不 断
力を途切れさせずに循環させる
- 10 動 中 求 静
動いてなお静を保つ