

# 十三用點

- 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 鬆腰胯 腰、骨盤、股関節をゆるめる
- 4 分虚実 虚実を明確に分ける
- 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 式式均匀 一つ一つの動作を均等に
- 10 動中求静 動いてなお静を保つ
- 11 氣沈丹田 氣を丹田に沈める
- 12 動静合一 動と静を一つにする
- 13 意氣相連 意念とエネルギーIをつなげる