



## 太極拳之六合十三勢

六合：心與意合 意與氣合 氣與神合 (內三合)  
肩與胯合 肘與膝合 手與足合 (外三合)

### 五步八法 (十三勢)

步法：進 ~ 退 ~ 顧 ~ 盼 ~ 定

拳法：棚 · 履 · 擠 · 按 · 採 · 捌 · 肘 · 靠

### \*練拳十大要領\*

提頂 · 沉肩 · 墜肘 · 含胸 · 拔背 · 塌腰 · 鬆胯 · 沉氣 · 收肛 · 圓襠

### \*練拳十大準則\*

鬆 · 沉 · 柔 · 勻 · 圓 · 穩 · 正 · 實 · 靈 · 健