# 易簡太極講義

## § 太極拳十要 §

一、虛領頂勁　二、含胸拔背　三、鬆腰　四、分虛實　五、沉肩墜肘
六、用意不用力　七、上下相隨　八、內外相合　九、相連不斷　十、動中求靜

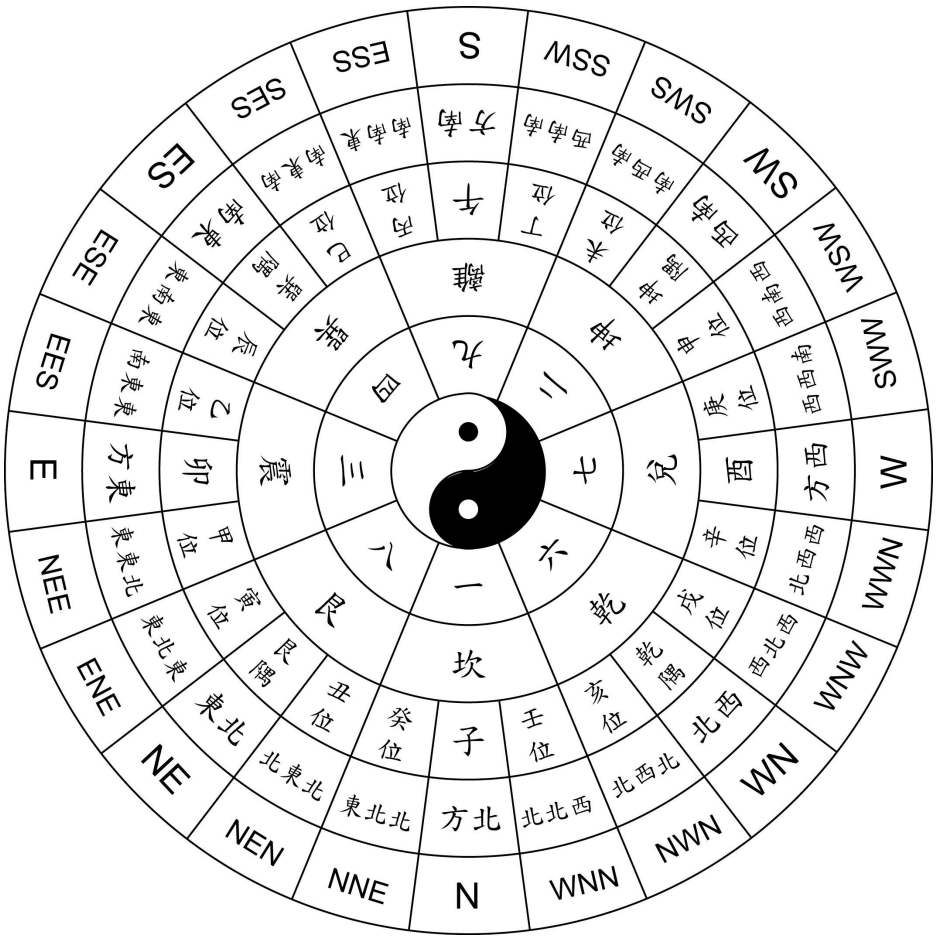
## § 自然運動ㄟ法 §

一、原體位　二、原空位　三、沉浮　四、帶動
五、趁勢前進　六、盪動　七、反動力　八、運動路線

## § 拳式ㄟ法 §

掤式、按式、攦式、擠式、採式、挒式、肘式、靠式

## § 太極拳姿勢動作標準方位圖 §


N
NNE
NEN
NE
ENE
NEE
E
EES
ESE
ES
SES
ESS
S
SSW
SWS
SW
WSW
SWW
W
WWN
WNW
WN
NWN
WNN
北方
北北西
西北北
北西
西北西
北西西
西方
西西南
南西西
西南
南西南
西南南
南方
南南東
東南南
東南
東南東
東東南
東方
東東北
東北東
東北
北東北
北東北
北方
東北北
北東北
北東
東北東
東東北
東方
東東南
南東東
東南
南東南
南南東
南方
南南西
西南南
南西
南西西
西西南
西方
西西北
北西西
西北
西北西
北西北
北方
北北西
西北北
北西
北西北
西北西
西方
西西北
北西西
西北
北西北
北北西
北方
北北東
東北北
東北