

永年太極十三功法

第1節	ショウ シン ソン ジェン 寿星鬆肩	【各20回】	肩回し運動。
第2節	リン ダイ ワン ユエ 靈亀望月	【3回】	肩から全身を引き上げ、上を向く。
第3節	ファン ユン フー ユイ 翻雲覆雨	【各20回】	手首を回し、腕を外旋・内旋させる。
第4節	ディン ティ エン リー ディー 頂天立地	【5回】	呼吸と合わせながら、両腕を上げ下を押さえる。
第5節	ユアン ヤン シー シュイ 鴛鴦戲水	【各20回】	腕を前後に水をかくように動かす。
第6節	ティエン ニュー サー ホア 天女散花	【3回】	全身伸びをし、一気に振り下ろす。大きく息を吐く。
第7節	ズォ ヨウ チュー ルン 左右車輪	【20回】	左右の弓歩で腕を回す。
第8節	フォン ジュアン ヤン リウ 風捲楊柳	【20回】	馬歩で腰を回しスワイショウ。
第9節	フォン フアン シュアン ジャン チー 鳳凰雙展翅	【10回】	馬歩で上下して腕を上下交差する。
第10節	フォン フアン ズォ ヨウ ジャンチー 鳳凰左右展翅	【各10回】	馬歩で上下して腰を回し、腕を左右に持ち上げる。
第11節	ダォ ラー シェン ゴン 倒拉神弓	【指、拳、掌】	脚を閉じてしゃがみ、脚の後ろの靱帯を伸ばす。
第12節	シェン フー チー ムー 仙鶴起舞	【各3回】	開胯運動。膝を上げたまま足先を左右回転させる。
第13節	ウー ロン パン ウェイ 烏龍盤尾	【各4方向 胯・腰・背】	前後左右に各部位を押し伸ばす。気を丹田に戻す。