



太極十三式 Taichi 13 Form- Linda Fung

Date: April 23, 29 & May 7, 14

Time: 3:30pm – 5pm

Cost: \$1000, Drop in: \$300

太極十三式是太極拳習練的基礎，本文編發李氏太極傳人邢啟林老師的太極十三式教學視頻，並配以明代太極拳家王宗嶽所作的《太極十三式歌訣》，歌訣包含了練習太極拳的要點。其語言精練、內涵深刻，供每一位喜愛太極文化的朋友細細品味、學習。

十三總勢莫輕視，命意源頭在腰隙。
變轉虛實須留意，氣遍身軀不稍滯。
靜中觸動動猶靜，因敵變化示神奇。
勢勢存心揆用意，得來不覺費功夫。
刻刻留心在腰間，腹內松淨氣騰然。
尾閭中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸。
仔細留心向推求，屈伸開合聽自由。
入門引路須口授，功夫無息法自休。
若言體用何為準？意氣君來骨肉臣。
詳推用意終何在？益壽延年不老春。
歌兮歌兮百卅字，字字真切義無遺。
若不向此推求去，枉費功夫貽歎息。