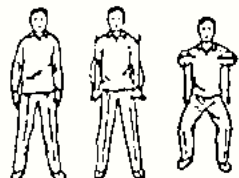


# 太極氣功十八式

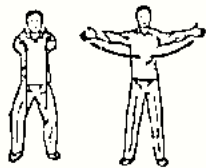
tai ji qi gong shi ba shi

# 18 movimientos tai ji qi gong (tai chi / chi kung)



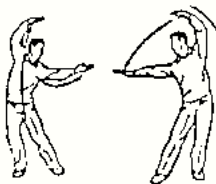
第1式：起式調息

念：排除其他雜念，  
全身放鬆人噴水似地  
連續不斷上下升降



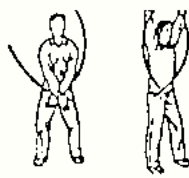
第2式：開闊胸懷

念：胸懷開闊像站在高山上  
日光遍視高崖迎  
日光遍視高牆透壁



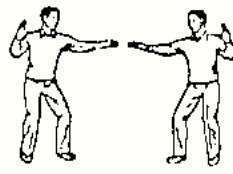
第3式：揮劍彩虹

念：不斷觀賞到五顏六色  
的彩虹，而且似飛入彩虹  
之中盡情地揮舞。



第4式：輪臂分雲

念：人漂浮在美麗的雲彩之中  
興高彩烈地把雲及雲彩分開



第5式：定步倒卷肱

念：像空中列車在  
手臂上翻滾。



第6式：湖心、划船

念：悠然自得地在湖中  
划船情趣無窮。



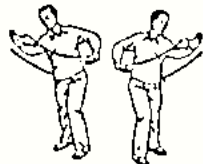
第7式：肩前托球

：像小孩頑皮地在玩球，  
是老少童宜之趣。



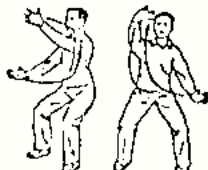
第8式轉體望月

念：如中秋賞明月意味  
著家庭的團圓、家庭  
的愉快家庭的幸福。



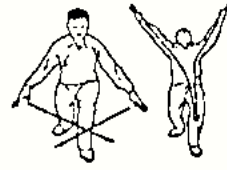
第9式：轉腰推掌

念：有意吸入正氣增加  
內勁增強體質。



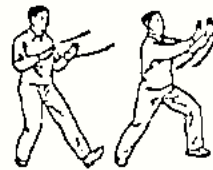
第10式：馬步雷手

念：神體合一的  
鍛鍊身體。



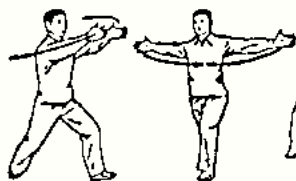
第11式：撈魚觀天

念：似在海上撈魚，魚桶滿滿  
興致勃勃地觀賞藍天。



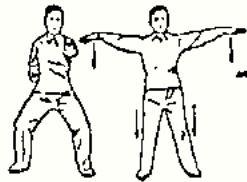
第12式：推波助瀾

念：似海潮向前推動。



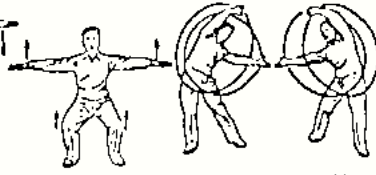
第13式：飛鶴展翅

念：像飛鶴展翅似的  
吸收新鮮空氣。



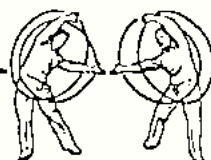
第14式：伸臂鷹拳

念：武術鷹拳  
鍛鍊身體



第15式：大雁飛翔

念：似大雁在天空  
自由飛翔



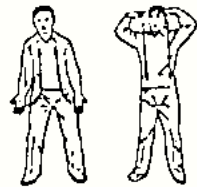
第16式：環轉飛輪

念：全身像大輪子似地  
慢慢地轉動。



第17式：踏步拍球

念：輕鬆愉快  
惟有喜悅之心。



第18式：按掌平風

念：平心靜氣、心平氣和  
心安理得地進行收功。