



傅氏傳統楊式太極拳

永年太極養生功13勢

1	シヨウ 寿	シン 星	ソン 松	ジェン 肩		
2	リン 靈	グイ 亀	ワン 望	ユエ 月		
3	ファン 翻	ユン 雲	フー 覆	ユイ 雨		
4	デイン 頂	テイエン 天	リー 立	ティ 地		
5	ユエン 鴛	ヤン 鴛	シー 戲	シュイ 水		
6	テイエン 天	ニユイ 女	サン 散	ファ 花		
7	ゾウ 左	ヨウ 右	チュア 車	ルン 輪		
8	フン 風	ジュエン 卷	ヤン 楊	リュウ 柳		
9	ダー 大	パン 鵬	ジャン 展	チー 翅		
10	ホン 鳳	ファン 凰	ゾウ 左	ヨウ 右	ジャン 展	チー 翅
11	ダオ 倒	ラー 拉	シェン 神	ゴン 弓		
12	シェン 仙	フー 鶴	チー 起	ウー 舞		
13	ウー 烏	ロン 龍	バイ 摆	ウエイ 尾		