

太極曲線強腎功

第一式	懷抱太極	一吸一呼
第二式	曲線導引	二吸二呼
		↘
		四吸四呼
第三式	美人照鏡	五吸
第四式	沈魚落雁	五呼
第五式	正氣養天	六吸
第六式	排濁入地	六呼
第七式	前彎調息	七吸七呼
第八式	提氣固腎	八吸八呼
第九式	上下抖丹 強腎氣	呼吸自然
第十式	靜心調息 功圓滿	九吸九呼