

<<吴式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<吴式太极拳>>

13位ISBN编号：9787532098927

10位ISBN编号：7532098923

出版时间：2005-5

出版时间：上海教育出版社

作者：李仁柳,陆乃超

页数：145

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<吴式太极拳>>

### 前言

本人系浙江省临海人氏，生于1911年。  
自幼体弱多病，为锻炼身体，十多岁就在家乡学少林拳，利用课余时间训练。  
大学毕业后任某理论刊物编辑，由于伏案过度，常高热不退难以坚持。  
幸遇友人介绍，向吴式太极拳创始人吴鉴泉的长子、吴家拳杰出传人吴公仪学练吴式太极拳。  
自练拳以来（除了上海刚解放时，参加市军管会财经部门的接管工作，有几个月没有机会练拳外），  
数十年如一日，从不间断。  
八十余岁，手脚仍轻松灵活，推手也不觉疲倦，这一切都得益于练太极拳。

我向吴公仪老师学的是鉴泉宗师晚年修订的吴式新架，在学习过程中得到师兄丁晋山、丁德山等的热情帮助和指导；鉴泉宗师的高足杨孝文每次见面也总是恳切地指教，使我对吴式新架达到了爱不释手的地步。

我练太极拳约六十年，在这期间，曾为同好们讲过课；曾与顾留馨老师一起讲解过王宗岳的《太极拳论》古典著作；曾发表过《吴式太极拳讲义》、《太极拳的理论和实践》（讲义）；1989年出版了《吴式太极拳基础》（上海科技教育出版社出版）等等。  
我在练拳和推手过程中，深感吴式新架更重视体内的行气走劲，小圈子多于大圈子，虚实的要求更明确，用意也更缜密细致，从中我找到了自己的练习途径。

## <<吴式太极拳>>

### 内容概要

《吴式太极拳》对太极拳基本要领、拳架和推手的关系、推手的各种用劲技巧都作了细致介绍，有较全面的指导意义。

书中最后还附录了几篇重要的太极拳前辈名言，有心深研者如能像吃补药一样细细咀嚼、深刻体会，吃透每一篇文章的精神实质，对练好太极内家功夫必将有意想不到的启发和帮助。希望这一《吴式太极拳》的出版，能成为太极拳爱好者的“引路人”。

## <<吴式太极拳>>

### 作者简介

李仁柳，生于1911年，师从于吴式太极拳的创始人吴鉴泉的长子、吴家拳杰出传人吴公仪，深获真传，练拳约六十年，是我国著名武术家。

他曾与顾留馨老师一起讲解过王宗岳的《太极拳论》古典著作，发表过《吴式太极拳讲义》、《太极拳的理论和实践》（讲义），1989年出版了《吴式太极拳基础》，为继承和发扬吴式太极拳作出了巨大的贡献。

本书对太极拳的基本要领、拳架和推手的关系、推手的各种用劲技巧都作了细致介绍，有较全面的指导意义。

书中最后还附录了几篇重要的太极拳前辈名言，有心深研者如能像吃补药一样细细咀嚼、深刻体会，吃透每一篇文章的精神实质，对练好太极内家功夫必将有意想不到的启发和帮助。

希望这一本书的出版，能成为太极拳爱好者的“引路人”。

## <<吴式太极拳>>

### 书籍目录

一、太极拳与吴家拳二、吴式太极拳的基本要领(一)“意”为统帅，“气”为主导(二)虚领顶劲、尾闾中正(三)涵胸拔背、气沉丹田(四)沉肩坠肘、松腰垂臀(五)分清虚实、重心中定(六)动中求静、内外俱练三、拳架、推手相辅相成(一)拳架动作分节名次(二)拳架主要动作规范(三)拳架为体、推手为用四、山右王宗岳《太极拳论》剖析五、尚巧不尚力，在粘走运化上用功夫(一)定步练法(二)活步练法六、推手中各种劲的探讨(一)听劲(二)懂劲(三)走劲(四)化劲(五)引劲(六)拿劲(七)发劲(八)提劲(九)开劲(十)合劲七、推手与散手八、结束语附录一、张三丰等先辈名言二、吴鉴泉《吴家太极拳》部分名言三、金庸论太极拳

## &lt;&lt;吴式太极拳&gt;&gt;

## 章节摘录

太极拳的特点是：“动中求静，静中蕴动，动静偕谐，一气贯通。

”太极拳为内家拳，与少林拳等外家拳有别，据大史学家黄宗羲在《南雷文选·王征南墓志铭》中写道：“少林拳勇名天下，然主于博人，人亦得而乘之。

有所谓内家者，以静制动，犯者应手立仆，故别少林为内家，盖起于宋之张三丰。

”又其子黄百家在《内家拳法》中写道：“张三丰既精于少林，复从而翻之，是名内家。

”张三丰是个高道，学识渊博，精通哲理，深谙阴阳，气功造诣深厚，故能阐发拳理创编“太极十三势”，流传于世。

十三势是取我国古代太极阴阳学说的“八卦”、“五行”之数，以形于外的四正方、四斜角和进退顾盼定为“势”，以蕴于内的拥（ban音搬）、撮、挤、按、探、捌、肘、靠和沾连粘随不丢顶为“劲”，方圆规矩，内外一体。

清代山西人王宗岳在“精通拳法、剑法、枪法，研究了数十年而颇有心得”的基础上，从我国古代太极阴阳学说的代表作《易经·系辞》里的“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”，以及“一阴一阳之谓道”和《太极图说》里的“无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴”等论述中提炼出《太极拳论》的开篇：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也”。

用一分为二的观点来说明太极拳的动静。

<<吴式太极拳>>

编辑推荐

太极拳习练 杨式太极拳 杨式太极拳架与推手 精简杨式太极拳 吴式太极拳 吴式太极拳架与推手 三十六式太极导引保健功 常式太极拳 武术运动基本训练 武术初阶 练功十八法 王子平拳术技法——基本功、弹腿、串弹腿 王子平拳术套路精选——大洪拳、五路查拳、三路炮拳 王子平器械套路精选——四门刀、青龙剑、查拳门

<<吴式太极拳>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>