

<<吴式36式太极剑>>

图书基本信息

书名：<<吴式36式太极剑>>

13位ISBN编号：9787811000825

10位ISBN编号：7811000822

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：吴阿敏

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36式太极剑>>

### 前言

吴式太极剑是在吴式太极拳运动的基础上，结合剑术的基本方法创编而成的，兼有太极拳和剑术两种运动的特点。

吴式太极剑与吴式太极拳一样，具有心静体松、神态自然、以意运身、重意不重力的特点。

吴式太极剑用意的对象更多的是集中在剑体上，是通过用意导剑，在身体的配合下完成各种剑法。

剑与身离、剑与意离，都是练剑之大忌。

吴式太极剑的速度相对和缓，这也是用意的基础条件。

因此，凡剑动都要用意识引导，剑随意动，使本为身外之物的剑，通过意的引导、肌体自然的调整、把法的变化，恰似手臂的延长，从而做到剑与身的高度统一。

吴式太极剑在持剑方法上别具特色，有双手剑法和单手剑法，并突出双手合握及左右手换把动作。

吴式太极剑的剑法之间、动作之间多以弧形运动为主体，没有直角的进击。

练习时要注意体会通过弧线、圆形和贴拿柔化的技术衔接动作，一势即完通过手腕的翻旋，以腰身带动，使剑走圆势，自然合顺相接，给人以圆活顺便之感，从而达到从心所欲的妙趣境界。

## <<吴式36式太极剑>>

### 内容概要

《吴式36式太极剑》介绍的吴式36式太极剑，是在恩师，著名武术家李秉慈先生传授的传统吴式太极剑的基础上，应广大武术爱好者的要求创编的简化套路。它继承了传统吴式太极剑架式小巧、紧凑有度、剑法细腻，剑势连绵、技法精妙、用法多变连贯缠绵、和缓自然的风格特点。

吴式36式太极剑全套共有36个动作，分为四段，动作编排新颖合理，起势即分阴阳，收势阴阳相合，每动虚实分明，上下相系，处处蕴藏攻防变化的内涵、巧妙精细的技击功法。习练起来圆活自如，动静相间，长短适宜，简单易学，给人耳目一新的感觉。吴式36式太极剑在中央电视台《闻鸡起舞》栏目播出后，以其独特的健身性、高雅的艺术性，广泛的群众性，赢得了广大武术爱好者的好评。

<<吴式36式太极剑>>

书籍目录

第一段预备势1 起势2 分剑七星3 上步遮膝4 翻身劈剑5 进步取膝6 卧虎当门7 梢公摇橹8 顺水推舟9 眉中点赤第二段10 反剪腕11 翻身劈剑12 猿猴舒臂13 沛公斩蛇14 海底擒鳌15 魁星提笔16 反手势17 进步栽剑18 左右提鞭第三段19 神女散花20 妙手摘星21 迎风掸尘22 拨草寻蛇23 黄龙搅尾24 白蛇吐信25 海底捞月26 灵猫扑鼠27 左右卧鱼28 跳涧截拦第四段29 云照巫山30 李广射石31 抱月势32 单鞭势33 乌龙摆尾34 鹤子穿林35 钩挂连环36 合太极

## <<吴式36式太极剑>>

### 章节摘录

6.歇步压剑 右手持剑用前刃下压，手心向内在膝前，剑指随于右虎口处，同时右脚伸往左脚斜后方落脚下蹲成歇步；目随剑尖。

7.七星望月 右手持剑向左前穿刺上架，立剑架于头顶，右腿屈膝向后脚心向上，左腿支撑起身成独立步，剑指向左平指，目视正东。

插图：

<<吴式36式太极剑>>

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>