

<<徐致一太极拳研究>>

图书基本信息

书名：<<徐致一太极拳研究>>

13位ISBN编号：9787537736589

10位ISBN编号：7537736588

出版时间：2010-6

出版时间：山西科技

作者：徐致一

页数：352

字数：325000

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>

## <<徐致一太极拳研究>>

### 前言

祖父徐致一一生致力于科学研究、传承和推广发扬吴式太极拳。

自师从吴鉴泉先生直至晚年去世，从未停止过吴式太极拳的研究。

自1927年9月《太极拳浅说》的问世，1958年7月《太极拳（吴鉴泉式）》的出版，再到1964年8月的《吴式太极拳》的再版，他一直在为吴式太极拳的推广发扬尽着绵薄之力。

他去世后，人民体育出版社20世纪80年代再次重印《吴式太极拳》一书，其印数累计达30余万册。

吴式太极拳是吴鉴泉的父亲全佑先生（1834-1902）师从杨式小架而始创新架，后经吴鉴泉先生（1870-1942）根据自己的理解和造诣加以改进修润而形成的一个流派。

吴式太极拳素以柔化著称，动作轻松自然，连绵不断，拳式小巧灵活。

拳架由开展而紧凑，紧凑中不显拘谨。

推手更是动作严密、细腻，守静而不妄动，亦以柔化见长。

祖父所著的《太极拳浅说》、《太极拳（吴鉴泉式）》和《吴式太极拳》都是根据吴鉴泉先生亲授的拳式编著而成。

吴鉴泉先生晚年集他一生武学之精华成为中华武术的一位智者，并且，他毫无保留地将他的武学精华传给了祖父。

今天先人们已黄鹤仙去，但是，他们的武学还需后人将之传承发扬光大下去，这也是我将祖父的著作再版的初衷。

## <<徐致一太极拳研究>>

### 内容概要

徐致一老师是历史上第一位以科学方式著书解释太极拳的大师，其著作与文章为吴式太极拳的研究和推广起到了难以估量的作用，该书不将太极拳复杂化、神秘化，而是用力学、生理等科学方式进行了客观的解读，提出了很多实际可行的方法。

<<徐致一太极拳研究>>

书籍目录

太极拳(吴鉴泉式)太极拳浅说太极拳研究文存

## &lt;&lt;徐致一太极拳研究&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：在初学时，我们对于慢动作大多很为重视，但在刻意求慢的偏重下，往往不能兼顾到动作的完整性。

即使练拳已经多年，也有人在盘架子时，仍难免有手和脚快慢不一的地方。

最显著的，如脚已落步，而手还在慢慢地运动，看起来，总是慢有余而完整不足。

这与拳论中所说“由脚而腿而腰，总须完整一气”（上文还有“形于手指”，各句应当合起来看）和《十三势行功心解》中所说“一动无有不动，一静无有不静”的要求，都是不相符合的。

另外，行功心解所说的“迈步如猫行，运劲如抽丝”，也暗示着手与脚的动作应当快慢相称的意思。

因此，我们在本阶段里，必须在形象上，尽可能地做到手和脚的同起同止，以符合完整一气的要求（腰部动作的配合，已在第一点里说过，此处只着重在手足方面）。

4.连贯这一要点在上回第三章里已有说明，这里不再解释。

但有一点必须注意，即在初学时，不可为了追求连贯而把动作的速度随意改快。

须知连贯与圆动作最有关系，如果在速度上不加控制，难免不发生过于圆活的毛病，反而要影响其他要点（也包括第三阶段的要点）的适当完成和预期效果，学习者不可不知。

第三阶段上一阶段，主要是要求在动作方面打下完善而巩固的基础，按照拳论所指示的程序，是“由着熟而渐悟懂劲”的一个阶段。

本阶段是最后一个阶段，下面所提出的几个要点，都是“由懂劲而阶及神明”的必要法则。

虽然拳论所说是以技击为主，但太极拳的练法重意不重力。

吴先生也曾说过：“懂劲后的阶及神明，并不完全依靠推手，还须从盘架子的高度功夫里去不断培养

。”可见太极拳的最后阶段是健身与技击可分而又不可分的一个阶段，凡是与技击有关的道理，也就是与健康有关的道理，学习者参考拳论时，应当有这样的看法。

## <<徐致一太极拳研究>>

### 后记

此次“太极拳浅说”重印的书名恢复了庄蕴宽先生为祖父题字的手书。

庄蕴宽先生是清末民初著名革命人物，历任广西兵备处总办、江苏代理都督、北京国民政府都肃政使、审计院院长、故宫博物院第一任主席等职。

庄先生在审计院时慧眼识人将自己的侄女庄禾嫁给了当时在审计院工作的祖父，成全了后来几十年相濡以沫的一段佳话。

祖父一生低调，在1958年的“太极拳（吴鉴泉式）”中除了使用了先师吴鉴泉大师的照片，其他也尽量使用了他所拍的和吴耀宗先生的拳照，其中自己的拳照寥寥无几。

这次将祖父的一些拳照第一次发表，以供太极拳爱好者一览他的拳姿。

这次“太极拳（吴鉴泉式）”和“太极拳浅说”一书在山西科技出版社的大力支持下得以顺利出版，特此表示感谢。

这本书的出版得到了许多人士的帮助，在此，特别感谢祖父的弟子白玉玺先生、白先生的弟子何瑞锋先生，以及武玉萍女士。

白玉玺先生虽然年事已高，但仍然帮助校对内容。

何瑞锋先生帮助收集了一些书中的文章并协助整理了祖父的拳架照片。

这次本书能以较完整的内容奉献给读者，还需感谢武玉萍女士。

武玉萍女士是祖父弟子武淑清的侄女，她将她保存我祖父的一些文献和照片交给了我。

祖父1968年去世后，武淑清来家中希望继续传承发扬祖父所传，并在有机会时再将祖父的遗作发表。

<<徐致一太极拳研究>>

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>