

<<吴式太极拳械>>

图书基本信息

书名：<<吴式太极拳械>>

13位ISBN编号：9787538163506

10位ISBN编号：7538163506

出版时间：2010-5

出版时间：辽宁科技

作者：张颖国//于有生

页数：221

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>

<<吴式太极拳械>>

前言

吴武太极拳的发展已有一百多年的历史，我们的前人为创建和发展吴式太极拳忆付出了艰辛的努力，而后来正在前仆后继.对吴式太极拳的发展进行新的拓展。

丹京吴式太极拳社的广大爱好者就是这千百人当中的一批精英。

自1950年吴式太极拳的第三代嫡系传人王辉亚把吴式太极拳带到丹东，到1983年建丘丹京吴式太极拳研究社.丹东人把吴武太极拳作为健身的法宝。

广为传播，并进行了认真的探索，使之有了新的发展和创新。

<<吴式太极拳械>>

内容概要

本书是专门介绍吴式太极拳的专著，其基础知识的介绍和理论方面的阐述有层次且条理清楚，特别是书中介绍的太极功法和拳、剑、刀、棍、扇等五个套路弥足珍贵。此书堪称吴式太极拳爱好者的良师益友，更可作为武术院校、场馆和社会体育指导站教练吴式太极拳的教材。

<<吴式太极拳械>>

作者简介

张颖国，辽宁省丹东市人，1950年6月4日出生，自小喜爱武术，十几岁开始师从原丹东市武术协会主席徐斌学练太祖拳、查拳、螳螂拳和擒拿拳等，并得到中国武林百杰徐其成师叔传授的七星梅花螳螂拳。

1979年开始涉猎太极拳，1986年专攻吴式太极拳。

现任丹东市武术协会常务理事、丹东市吴式太极拳研究社副社长兼秘书长。

自1986年起又师从王辉璞的掌门弟子丁立杰拳师学练吴式太极拳后。

对吴式太极拳喜爱有加，二十多年来，学研不怠，经常在报刊上发表学研文章。

曾多次参加辽宁省的武术比赛，均获得较好成绩。

于有生，辽宁省丹东市人，1955年3月20日出生，自小酷爱体育运动。

十几岁开始参加丹东市体校的体育运动训练，在铅球投掷上颇有建树，1976年在苏州丝绸工学院读书时创造的学校纪录曾保持了多年，1997年开始跟随张颖国先生学练太极拳。

并对吴式太极拳更加偏爱。

十几年来，冬练严寒。

夏练酷暑，从未间断。

对吴式太极拳有较深的探索和研究。

<<吴式太极拳械>>

书籍目录

作者简介序第一章 吴式太极拳 一、吴式太极拳简介 二、吴式太极拳的特点 (一) 轻松自然是吴式太极拳的基本特点 (二) 连绵不断是吴式太极拳的显著特点 (三) 循规蹈矩是吴式太极拳的独有特点 (四) 独具静态是吴式太极拳的突出特点 (五) 化而不打是吴式太极拳的武风 三、学练吴式太极拳之精要 四、吴式太极拳的基本知识 (一) 手型和手法 (二) 步型和步法 (三) 身型和身法 (四) 腿法 (五) 眼法 五、32式吴式太极拳 (一) 32式吴式太极拳简介 (二) 32式吴式太极拳的动作说明 (三) 吴式太极拳歌诀第二章 吴式太极剑——玉兰剑 一、吴式太极剑——玉兰剑简介 二、吴式太极剑的基本知识 (一) 吴式太极剑的结构及各部名称 (二) 吴式太极剑的基本握法和剑指 (三) 吴式太极剑的主要剑法 三、玉兰剑的动作名称 四、玉兰剑的动作说明第三章 吴式太极扇——玉侠扇 一、吴式太极扇——玉侠扇简介 二、吴式太极扇的基本知识 (一) 太极扇的结构及各部名称 (二) 太极扇的基本握法和开扇法 (三) 吴式太极扇的主要扇法 三、玉侠扇的动作名称 四、玉侠扇的动作说明第四章 吴式太极刀——环月刀 一、吴式太极刀——环月刀简介 二、吴式太极刀的基本知识 (一) 吴式太极刀的结构及各部名称 (二) 吴式太极刀的基本握法 (三) 吴式太极刀的步型 (四) 吴式太极刀的手型 (五) 吴式太极刀的主要刀法 三、环月刀的动作名称 四、环月刀的动作说明 五、环月刀歌诀第五章 吴式太极短棍——清风棍 一、吴式太极短棍——清风棍简介 二、吴式太极短棍的基础知识 (一) 太极短棍的结构 (二) 太极短棍的握棍方法 (三) 太极短棍的主要棍法 三、清风棍的动作名称 四、清风棍的动作说明第六章 吴式太极拳的基本功法——九阳长寿功 一、九阳长寿功简介 二、九阳长寿功动作说明附录 太极拳论 太极拳论译文 练太极拳选择哪“家”好 怎样练太极拳 太极拳与祛病健身 音乐与太极拳后记

<<吴式太极拳械>>

章节摘录

插图：一、吴式太极拳简介太极拳是我国独具特色的武术文化遗产，它既是一种功底境界高深的武术，又是一门修炼有方、养生有道、病者得愈、弱者变强、哲理深奥的生命科学，因此被世人奉为中华之瑰宝。

吴式太极拳是太极拳家族中的一支奇葩。

它是从杨式太极拳所传的拳式中发展创新而成。

杨式太极拳原来有大架和小架之分，吴式太极拳是在杨式小架拳式的基础上修订的。

满族人全佑从杨禄禅学习小架拳，并拜杨禄禅之子杨班候为师，后将其传给其子吴鉴泉、徒王茂斋等人，经吴鉴泉和王茂斋的广为传播和创新改进，使其逐渐形成独具一格的流派，被国人称为吴式太极拳。

经历代的传承和发展，其技艺日益精细丰富，结构风格日臻完善，在太极拳界产生了深远的影响。

吴式太极拳以意形并重、身心双修、虚实清楚，动作松静自然、循规蹈矩、柔和连绵、不纵不跳、细腻灵活等为特点，架子小巧，小中寓大，功用纯任自然，学之毫无痛苦，能使练者获得防病、治病、防身、健身和推迟衰老、延年益寿的显著功效，深受国人之喜爱，并在国内外广泛流传。

二、吴式太极拳的特点吴式太极拳在运动外形上与其他太极拳一样，以松、柔、圆、缓、匀为特点，要求动作安稳、舒展、轻松、柔和、缓慢、均匀。

既要使肢体关节、肌肉依照一定程序一节节地轮换进行运动，又要达到良好的休息与锻炼。

在心理方面，则要求心理安静、精神集中，以意识引导动作，这样可以消除练者在日常生活中的紧张与疲劳，达到身心同时休息。

吴式太极拳的呼吸运动是采取腹式呼吸。

<<吴式太极拳械>>

后记

笔者自小爱好武术，从20世纪70年代末开始涉猎太极拳。

多年来，曾求教过很多太极拳各大门派的著名拳师，受教甚多，对太极拳产生了浓厚的兴趣，特别是对吴式太极拳更有偏爱。

在民间，吴式太极拳的各种套路流传甚多，笔者经过多年的求学和采撷，收获有加。

笔者认为，这些流传在民间的各种套路，犹如广褒人海中的颗颗珍珠，只在有限的区域传播而被少数人享用，没有被广大的爱好者发现，是国人之遗憾。

所以，笔者有心想做拾贝者，把在海中拾到的贝壳打开，采出其中的几粒珍珠，献给识宝的人。

然而由于笔者水平有限，对吴式太极拳的博大精深，难以窥其全貌。

在这本书中难免会出现很多言不及意的地方，望前辈和同道不吝赐教，给予批评指正。

本书所奉献的套路（包括基本功法、拳、剑、刀、扇、棍等）是笔者广泛收集民间的流传套路而整理的。

这些套路都是在吴式太极拳老架式的基础上，经过传授人的不断改编而成的，具有明显的吴式太极拳特点。

因此，万变不离其宗，原有架式的骨风犹在。

这些套路既保留了老架式的特点，又在风格上有所突破。

轻松自然、连绵不断、不纵不跳、独具静态等特点贯穿了这些套路的始终。

无论是拳、剑、刀，还是棍和扇的套路，都充分地体现了这些特色。

这些套路在以“静态”为宗，以“不断”为本，以“无始无终”为轨迹等方面。

<<吴式太极拳械>>

编辑推荐

《吴式太极拳械》由辽宁科学技术出版社出版。

<<吴式太极拳械>>

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>