

<<李经梧传陈吴太极拳械集>>

图书基本信息

书名：<<李经梧传陈吴太极拳械集>>

13位ISBN编号：9787515401058

10位ISBN编号：7515401052

出版时间：2012-3

出版时间：当代中国出版社

作者：梅墨生 主编

页数：308

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>

<<李经梧传陈吴太极拳械集>>

内容概要

李经梧（1912~1997）为中国20世纪一代武术大师，太极拳家。他在武术上融吴式、陈式、杨式、孙式等四家太极功夫于一体，臻于化境。

本书为《大道显隐——李经梧太极人生》（2007年版）、《李经梧太极内功及所藏秘谱》（2010年版）的续篇，集中收入了李经梧学习并传授的陈式和吴式太极拳械的主要套路。内容有陈式太极拳一路和二路（炮捶），吴式太极拳、剑、刀，太极推手和太极杆，同时也收入了李经梧入室弟子、再传弟子最新名录。

<<李经梧传陈吴太极拳械集>>

作者简介

吕德和，1955年生，李经梧先生入室弟子，在河北省总工会北戴河工人疗养院教授太极拳。现为秦皇岛市武术协会副主席、武当山武当拳法研究会顾问，在德国、澳大利亚分别创办“德和国际太极拳学院”，多次在全国、省级太极拳比赛中获奖。出版有《传统陈吴太极拳械》。

<<李经梧传陈吴太极拳械集>>

书籍目录

- 编者前言 / 1
- 原序一王培生 / 4
- 原序二冯志强 / 6
- 原序三门惠丰 / 7
- 原序四李德印 / 9
- 原序五李秉慈 / 11
- 第一章太极拳基础知识 / 1
- 第二章陈式太极拳第一路 / 6
- 关于动作图解的说明 / 6
- 陈式太极拳第一路拳目 / 6
- 陈式太极拳第一路动作解说
- 第三章陈式太极拳第二路（炮捶） / 85
- 陈式太极拳第二路（炮捶）拳目 / 85
- 陈式太极拳第二路（炮捶）动作解说 / 86
- 第四章吴式太极拳 / 126
- 吴式太极拳拳目 / 126
- 吴式太极拳动作解说 / 128
- 第五章吴式太极剑 / 179
- 吴式太极剑简介 / 179
- 吴式太极剑剑目 / 180
- 吴式太极剑动作解说 / 181
- 第六章吴式太极刀 / 234
- 太极刀简介 / 234
- 刀诀 / 235
- 吴式太极刀动作解说 / 235
- 第七章太极推手 / 253
- 定步推手法 / 254
- 陈式太极拳推手法 / 257
- 活步推手大 / 260
- 第八章太极杆、太极粘杆 / 265
- 抱杆势 / 266
- 单人扎杆法 / 267
- 单人四杆法 / 268
- 双人四进四退扎杆法 / 272
- 附录一太极先贤轶事梅墨生 / 280
- 附录二仰之弥高俯之弥深——记秦皇岛市武协主席
李经梧梅墨生王大勇 / 288
- 附录三李经梧传人名录 / 293

<<李经梧传陈吴太极拳械集>>

章节摘录

版权页：第一章 太极拳基础知识太极拳是我国宝贵的民族文化遗产，是我国武术众多流派之一。由于它完美的艺术造型，独特的技击趣味，以及它在医疗、保健、养生等诸方面的价值，决定了它的存在价值，这也是太极拳越来越受到广大中外有识之士的重视，普及面越来越广的根本所在。

“太极”一词源于《周易·系辞》，《庄子》亦谓：“在太极之先而不为高”，取义老子太极图。关于太极拳的起源和创始人，众说不一，大致有唐代许宣平，宋代张三峰，明代张三丰，清代陈王庭等几种不同的说法。

这些说法的真伪有待史学家进一步考证。

但就武术界公认的太极拳五大流派，即陈式、杨式、吴式、武式、孙式是一脉相承的，都源于陈式太极拳。

其拳理原则无不寓着深厚的道、儒家思想，甚至也有佛家内容，而且都把清代王宗岳的《太极拳论》奉为经典。

尽管各式太极拳风格各异，但就其总体要求是统一的。

都强调阴阳、中正、圆融、柔韧、松静、含蓄、连绵、朴实之原则，都崇尚以静制动、以柔克刚、以逸待劳、以心行气、以意贯劲，四两拨千斤之旨。

为了说明各式太极拳的脉络关系，列主要传递简表如下：练习太极拳要领一、以意导动，不用拙力人体的任何动作，都是意识支配的。

练习太极拳的全部过程，也要求用意识引导动作，把全神贯注到动作中去。

首先做到“松静”，即使中枢神经“静”下来，周身肌肉关节放松下来。

在运动中，身体各部位要保持中正安舒，举手投足，均要轻松柔和，不用拙力。不使僵劲，即所谓“用意不用力”，做到“神为主帅”，“神为驱使”，“以静御动”，“动中求静”。

经久锻炼，即可收到“外示安逸，内含坚刚”，“意动身随”，手到劲发的锻炼效果。

<<李经梧传陈吴太极拳械集>>

编辑推荐

《李经梧传陈吴太极拳械集》初版于1993年，是李经梧生前过目并担任主编的书，具有重要的价值。此次再版由李经梧的入室弟子等做了重要修订和补充，改正了原书中的技术性错误，希望能为广大太极拳修炼者提供借鉴。

<<李经梧传陈吴太极拳械集>>

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>