

<<吴式太极拳三十七式>>

图书基本信息

书名：<<吴式太极拳三十七式>>

13位ISBN编号：9787534935121

10位ISBN编号：7534935121

出版时间：2007-1

出版时间：河南科学技术

作者：于子顺

页数：178

字数：130000

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>

<<吴式太极拳三十七式>>

内容概要

本书以照片配以简要文字说明的形式，介绍吴式太极拳三十七式的特点及功法，并对相关功法及定步推揉法作了介绍，在此基础上说明太极拳修炼心得和武术名家王培生先生对太极功的独到见解，实为习武练拳者之良师益友。

<<吴式太极拳三十七式>>

作者简介

于子顺，大学毕业，高级政工师，自幼喜爱武术，跟随舅父赵国忠练习八卦、燕青手和喝太阳功等，入伍当兵后练习擒敌拳，研究擒拿格斗，练习意拳（大成拳），得到了意拳大师王玉芳先生的指点，后又拜王培生先生为师，入吴式太极门习吴式太极拳，接受王老师指导，聆听王培生先生的教诲，勤学苦练受益匪浅，对吴式太极拳的“神领、意催、气运身”和阴阳互变的柔中有刚、刚柔相济的特点，深得其奥妙。

<<吴式太极拳三十七式>>

书籍目录

第一章 吴式太极拳三十七式 吴式太极拳三十七式的来历和特点 预备式 一、起式 二、揽雀尾 三、搂膝拗步 四、手挥琵琶 五、野马分鬃 六、玉女穿梭 七、肘底看捶 八、金鸡独立 九、倒撵猴 十、斜飞式 十一、提手上式 十二、白鹤亮翅 十三、海底针 十四、扇通背 十五、左右分脚 十六、转身蹬脚 十七、进步栽捶 十八、翻身撇身捶 十九、二起脚 二十、左右打虎 二十一、双风贯耳 二十二、披身踢脚 二十三、回身蹬脚 二十四、扑面掌 二十五、十字腿 二十六、搂膝指裆捶 二十七、正单鞭 二十八、云手 二十九、下势 三十、上步七星 三十一、退步跨虎 三十二、回身扑面掌 三十三、转身摆莲 三十四、弯弓射虎 三十五、卸步搬拦捶 三十六、如封似闭 三十七、抱虎归山(十字手、收式)第二章 功法 一、桩功 (一)混圆桩(五圆桩) (二)降龙桩 (三)伏虎桩 (四)撑抱桩 二、通臂功 三、日月增辉功 四、蜗牛功 五、散步式三弹腿第三章 定步推揉法介绍 一、单搭手推揉法 二、双搭手推揉法 三、练推揉时必须做到五点第四章 学习研究太极拳随笔 一、练好太极拳五要 二、什么是太极拳 三、试力中的神意训练 四、太极拳常识 五、人体组织结构如何划分阴阳 六、五行之间的相互关系 七、如何练好吴式太极拳 八、十三势的穴位对照附一 王培生先生论太极劲附二 王培生先生谈八法之用

<<吴式太极拳三十七式>>

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>