

<<吴氏太极拳述真精选二十式>>

图书基本信息

书名：<<吴氏太极拳述真精选二十式>>

13位ISBN编号：9787564412883

10位ISBN编号：7564412887

出版时间：2013-3

出版时间：北京体育大学出版社

作者：鲁胜利

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>

<<吴氏太极拳述真精选二十式>>

内容概要

《吴氏太极拳述真精选二十式》主要是描述吴氏太极拳拳架的练习方法，并未涉及招式的使用方法和推手的练习方法。

拳架是太极拳训练的根本，是一辈子的功课。

只有先练好拳架，打好基础，才能进行更深入的学习，敬请读者能充分理解这一点。

<<吴氏太极拳述真精选二十式>>

书籍目录

第一章 太极拳基础理论 一、太极哲理与太极拳 二、太极拳的意识训练 三、太极拳的技击与健身 四、吴氏太极拳架的练习方法 五、太极拳或内家拳与外家拳的区别 六、如何练好太极拳 第二章 吴氏太极拳二十式动作图解 预备势 一、起势（四动） 二、揽雀尾（八动） 三、搂膝拗步（六动） 四、手挥琵琶（四动） 五、野马分鬃（四动） 六、玉女穿梭（二十动） 七、肘底看锤（二动） 八、金鸡独立（四动） 九、倒撵猴（十动） 十、斜飞势（四动） 十一、提手上势（四动） 十二、白鹤亮翅（四动） 十三、转身扑面掌（二动） 十四、搂膝指裆锤（二动） 十五、正单鞭（六动） 十六、云手（六动） 十七、弯弓射虎（六动） 十八、卸步搬拦锤（四动） 十九、如封似闭（二动） 二十、抱虎归山（十字手收势）（六动）

<<吴氏太极拳述真精选二十式>>

章节摘录

版权页：插图：三、太极拳的技击与健身 在武术技击方面，太极拳追求最高的效率。为了达到太极拳所追求的技击原理，套路练习（俗称盘架子）和推手是太极拳一个整体的两大部分：盘架子为拳之体，推手为拳之用，体用结合，相得益彰。

盘架子主要是从套路练习中锻炼身体的平衡。

不论身体如何运动，都要始终保持身体重心的稳定。

推手则是在对方的推动逼迫下仍保持自己的重心平衡，并设法引动对方失去重心。

所以，“盘架子以求懂自己之劲，推手以求懂他人之劲”。

在实践中，无论练习推手或盘架子都是一样，必须符合太极阴阳变化之理，先力求姿势手法的正确，中规中矩，再求懂劲。

争取每天练习都有新的体会、好的感觉。

拳之谚语曰：“拳打万遍，神理自现。”

只有用心、刻苦和方法正确才能体会个中三味，取得别人得不到的成就。

太极拳是内家拳，亦称“内功拳”，首在练意。

所有太极拳的理论无不强调以意领先。

《拳法刚柔篇》说：“刚柔转化全在用意。”

在训练时，太极拳的所有技能技法，一举手一投足都是预先通过大脑的思维后才形成的，这就是太极拳的意识作用。

太极拳的意识就是把技击运动的原理、方法、要领、运行轨迹潜藏在大脑里，然后通过大脑的感觉思维恰如其分的反映到肢体上。

“先在心，后在身”，用意识蓄养精神来引导动作，经过长期训练，最终所有技法都成为新的本能的一部分，即所谓功夫上身。

这种训练方法无论是在健身还是技击技术上都有很好的实际效果。

太极拳的特殊训练方法不但改变了技击的形式，更重要的是从整体上改变了人体的基本素质，包括思想与体能，因此太极拳不但是武术，同时也是极为有效的健身与修道的方法。

故此拳是：“欲天下豪杰延年益寿，不徒作技艺之末也。”

在太极拳运动中，因为大脑神经都在运动（意识引导动作），运动神经的兴奋性高，可以压倒疾病的神经兴奋性。

故此坚持持久的练习，机体内疾病神经的兴奋性被抑制、被驱逐，疾病的活动范围逐渐缩小，而体质得以增强。

<<吴氏太极拳述真精选二十式>>

编辑推荐

《吴氏太极拳述真精选二十式》可以说是王培生先生所创编吴氏太极拳三十七式的压缩版、简化版，虽说只有二十式，但实际内容一点也不简单，动作及意念非常精细，是武学大家王培生先生所传留在世的非常经典的印诚功法的一部分。

<<吴氏太极拳述真精选二十式>>

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>