

<<吴式40式太极剑>>

图书基本信息

书名：<<吴式40式太极剑>>

13位ISBN编号：9787807059851

10位ISBN编号：7807059850

出版时间：2009-6

出版时间：成都时代出版社

作者：童红云

页数：89

字数：120000

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40式太极剑>>

前言

吴式太极剑是由吴式太极拳的三位老前辈吴鉴泉、郭松亭、王茂斋将吴式太极拳拳招结合乾坤剑剑术改编而成并流传至今的，故此，吴式太极剑兼具有太极拳和剑术的风格特点，它既保留了太极拳平顺柔和、绵绵不断、重意不重力的功法特色，又表现出优雅飘洒、身剑合一、剑走轻灵的剑术演练风格。

吴式太极剑强调将意念集中在剑体上，以意导剑，在身体的配合下完成各式剑法，因此，凡剑动都要以意识引导，剑随意动，使本为身外之物的剑，通过意的引导和肌体的自然调整，达到与身体的高度统一。

吴式太极剑在持剑方法上也别具特色，分为双手剑法和单手剑法，并突出双手合一握及左右手换把动作。

此套剑法多以弧形运动为主，没有直角的进击，剑走圆势，动作之间的衔接自然合顺，给人以圆活柔顺之感。

吴式太极40式剑，是著名武术家李秉慈先生在传统吴式太极拳64式的基础上，经过精简改编形成的套路。

它去掉了传统吴式太极剑中繁杂重复的部分，剑法结构更合理，招式更简单，更适宜大众习练；同时，它也保留了传统吴式太极剑架式小巧、紧凑有度、剑法细腻、连贯缠绵、和缓自然的风格特点。

吴式太极剑注重“内”与“外”的整体修练（“内”指意，“外”指动），它既要遵循吴式太极拳“轻静柔化，紧凑舒伸，川字步型，斜中寓正”等要求，又要遵循剑术自身的规律进行演练。

长期坚持正确的练习方法，必能以气运身，以意运剑，意先身后，身随剑起，达到一种身与剑合、剑与意合的境界，从而利关节、强筋骨、壮体魄、理脏腑、通经脉、调精神，使身心得到全面锻炼。

<<吴式40式太极剑>>

内容概要

吴式太极剑在持剑方法上别具特色，有双手剑法和单手剑法，并突出双手合握及左右手换把动作。其剑法之间、动作之间多以弧形运动为主，没有直角的进击。

吴式太极剑的传统剑法，概括起来有击、刺、格、洗、抽、带、提、崩、劈、点、搅、压、截十三字诀，包括了攻击性剑法，防御性剑法和防中带攻的剑法。

其中，击、刺、格、洗四法在剑术中属主要用法，也是在对敌时经常使用的招法。

准确拿捏剑花的挽法，掌握吴式太极四十式剑的核心剑招。

演练吴式太极剑的初级阶段首先要明白各种剑法的特点、要求和动作要领，以及剑法之间的区别。初练时，最好根据动作名称来练习，并要做到动作基本连贯。

在提高阶段则不仅要懂剑法，而且要明剑理。

要求松腰沉胯、动作沉稳，剑法的劲力准确、协调；力由腰出，贯至臂腕。

<<吴式40式太极剑>>

作者简介

童红云，师从中华武术百杰李秉慈先生。

武汉体育学院武术系研究生，自幼习武。
十岁时入体工队开始专业武术训练，练习刀、枪、剑、棍、太极拳等，多次出入香港、台湾、新加坡等地进行武术表演。
其中主攻吴式太极拳十几年。

在全国武术太极拳、太极剑锦标赛中，多

<<吴式40式太极剑>>

书籍目录

第一章 柔化太极剑走轻灵【吴式太极剑概况】 一、由拳入剑的吴式太极剑 二、轻静柔化、身剑合一——吴式太极剑特点 三、吴式太极剑剑法十三字诀 四、吴式太极剑两阶段的习练要诀第二章 跟起跟落筑基功支撑八面任意行【吴式太极剑基础入门】 一、剑的基本知识 二、八大握把方法 三、太极剑之剑指 四、挽剑花 五、练剑基本功第三章 吴式太极剑【四十式剑谱】 第一式 太极起势 第二式 分剑七星 第三式 上步遮膝 第四式 翻身劈剑 第五式 进步取膝 第六式 卧虎当门 第七式 倒挂金铃 第八式 指裆剑 第九式 劈山夺剑 第十式 逆鳞刺 第十一式 回身点 第十二式 沛公斩蛇 第十三式 翻身提斗 第十四式 猿猴舒臂 第十五式 樵夫问柴 第十六式 单鞭索喉 第十七式 回身撩剑 第十八式 卧虎当门 第十九式 艄公摇橹 第二十式 顺水推舟 第二十一式 眉中点赤 第二十二式 反剪腕 第二十三式 翻身劈剑 第二十四式 玉女投针 第二十五式 翻身连环挂 第二十六式 迎门剑 第二十七式 卧虎当门 第二十八式 海底擒鳌 第二十九式 魁星提笔 第三十式 反手势 第三十一式 进步栽剑 第三十二式 左右提鞭 第三十三式 落花待扫 第三十四式 左右翻身劈剑 第三十五式 抱月势 第三十六式 单鞭势 第三十七式 肘底提剑 第三十八式 海底捞月 第三十九式 左右横扫千军 第四十式 合太极（收势）附录 中华传统之剑文化 一、百刃之君 二、剑取天下 三、剑道高深 四、琴心剑胆

<<吴式40式太极剑>>

章节摘录

插图：清朝同治年间，全佑先生跟随杨式太极拳创始人杨露禅（1799-1872）习太极拳。之后，他逐渐在杨式小架的基础上，经过发展、创新、修润，使其形成一个新的流派——吴式太极。全佑之子吴鉴泉（1870-1942）自幼喜练武功，在父亲的教导下，对太极拳的造诣日益精深。他在慢架中去掉重复和跳跃动作，使拳架更加柔和规矩，成为连绵不断、符合太极阴阳理论的功架，创编出小架子太极拳（又称中架子太极拳），也就是吴式太极拳。可以说，吴鉴泉先生是吴式太极拳的定型人。

1928年，吴鉴泉先生受上海精武体育会邀请赴上海教拳。

1935年创设“鉴泉太极拳社”，并于1939年在上海西藏路青年会建“鉴泉厅”，为吴式太极拳爱好者提供了习武场所。

1942年，吴鉴泉先生逝世以后，上海鉴泉太极拳社社务由其女吴英华（1907-1996）和女婿马岳梁（1901—1998）负责。

鉴泉太极拳社现已发展到新加坡、菲律宾、美国、加拿大等国家，联合国也有太极拳俱乐部教授吴式太极拳。

吴鉴泉先生去上海后，全佑先生的弟子王茂斋（1862-1940）一直在北京传授吴式太极拳，从20世纪30年代起就成为了北方的掌门人，人称“南吴北王”。茂斋先生弟子很多，主要弟子有彭仁轩、赵铁厂、杨禹廷、刘光斗、修丕勋、李文杰、王历生、曹幼圃、朱家和等一百多人。

吴式太极拳功架紧凑，松静自然，充分表现出了轻灵、圆活和动作连贯的特点。

此外，吴式太极拳还保留了较多的传统器械项目，如太极剑、太极对剑、太极刀、太极扎四枪等。吴式太极剑是由吴式太极拳的三位老前辈吴鉴泉、郭松亭、王茂斋将吴式太极拳拳招结合乾坤剑（乾坤即是阴阳，阴阳即太极）改编而成并流传至今的太极剑术。

<<吴式40式太极剑>>

编辑推荐

《吴式40式太极剑》是由成都时代出版社出版的。

吴式太极剑以完整和传统著称强调以意导剑，在持剑方法上与众不同，且运剑多以弧形运动为主。其剑法具有矫健、勇锐、沉着的气度和精妙、潇洒、大方的风范。

中国太极随名师，懂剑法，明剑理，方能成就大剑术融吴式太极拳拳招与乾坤剑剑术之精华铸就吴式40式太极剑精锐之气。

攻击性剑法·防御性剑法·防中带攻的剑法，身随剑走，剑如凤头，身似展翅，身剑合一，伸缩有度，柔而不弱，刚而不强，兼具矫健勇锐的气度和精妙潇洒的风范。

吴式太极剑是由吴式太极拳的三位老前辈吴鉴泉、郭松亭、王茂斋将吴式太极拳拳招结合乾坤剑剑术改编而成并流传至今的太极剑术。

故此，吴式太极剑兼具有太极拳和剑术的风格特点，它既保留了太极拳平顺柔和、绵绵不断、重意不重力的功法特色，又表现出优雅飘洒、身剑合一、剑走轻灵的剑术演练风格。

该套剑除对每式动作进行演示和讲解剖析外，还对招式的结构特点、技术要领、实用技法、易犯错误和纠正方法进行点评和综述，非常专业和有效，能帮助读者练就一身赛级太极剑术功夫。

吴式40式太极剑剑谱全展示，全套动作分步演示，练习要领详细解析。

长期坚持正确的练剑办法，必能利关：节、强筋骨、壮体魄、理脏腑、通经脉、调精神，能锻炼身心、康体益寿。

【高清DVD教学版，中文简/繁体可选字幕】吴式太极正宗传人、全国吴式太极拳冠军童红云亲授标准40式太极剑，各式动作分解演练、全套动作正面背面完整演示、套路结构与技术要领详细解析，练就你精湛的太极剑术。

<<吴式40式太极剑>>

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>