

<<精简吴式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<精简吴式太极拳>>

13位ISBN编号：9787810518840

10位ISBN编号：7810518844

出版时间：2003-5-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：柳恩久

页数：89

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>

<<精简吴式太极拳>>

前言

太极拳，是中华武术的瑰宝。

吴式太极拳，是太极拳的主要流派之一，流传甚广，深受国内群众、海外侨胞和外国友人的喜爱，尤其在东亚地区更显示旺盛生命力。

吴式太极拳，是满族人全佑（1834 - 1902）在杨式太极拳基础上创立并传授其子吴鉴泉、徒弟王茂斋

。此后，吴鉴泉传授徐致一、吴英华等；王茂斋传授杨禹廷、曹幼甫等。

百余年来，经过几代大师们精心研究、探索和实践，终于形成了“轻灵柔化、紧凑舒伸、斜中寓正、川字步型”的风格特点。

吴式太极拳的拳架适中，并以柔化见长，是健身祛病、延年益寿、防身自卫、技击性很强的好拳种。无论男女老少，人人皆可演练。

为了全民健身需要，我们编著这部《精简吴式太极拳》一书，以献给广大读者和太极拳爱好者。

其主要特点如下：1.本书创编精简36式，不但做到“去繁就简”，而且继承发扬了吴式太极拳的优良传统和风格。

由于演练一次传统套路需25~30分钟，且重复架式过半，因此本书去繁就简，从传统套路中取36个主要架式，按“易、难、缓”排列顺序，编成此套路36式。

并继承发扬了吴式拳的“斜中寓正”身法、“川字步型”步法和“变换于实腿、发劲合于重心腿”等“轻灵柔化、紧凑舒伸”特点，以加大演练者运动量，提高练功质量。

<<精简吴式太极拳>>

内容概要

《精简吴式太极拳》在传统吴式太极拳的基础上，去繁就简，从传统套路中选取36个主要架式，按易、难、缓的顺序，编成精简套路，保持了吴式太极拳“轻灵柔化、紧凑舒伸、斜中寓正、川字步型”的风格特点。

<<精简吴式太极拳>>

作者简介

柳恩久，生于1922年，辽宁盘山人。

1948年参加革命，1985年5月离休。

1999年被国家体育总局武术管理中心授予武术七段。

柳恩久是吴式太极拳第四代传人。

自幼喜爱武术，13岁时，在老师指导下，开始习武。

青年时曾学过武当拳、八极拳、形意拳、八卦掌。

1957年5月，从师孙绍曾习练太极拳。

1970年6月拜李玉林老前辈的高徒田芝年为师学习吴式太极拳。

1981年春，经李秉慈、李经梧二位老师引荐，有幸得识北京吴式太极拳北方掌门人王茂斋先生的亲传弟子杨禹廷老前辈。

当代吴式太极拳的巨擘杨禹廷大师，武德高尚，技艺精湛，为人诚信谦和，平易近人，深深地感染了他。

多次提出拜师入门，无奈杨老已关门多年不再收徒，遂引荐给其师弟曹幼甫。

曹老也是王茂斋亲传弟子，十分谦虚也不肯收徒。

柳恩久锲而不舍地追随曹老，四、五年之久，直至杨禹廷大师1982年仙逝后，经李秉慈、翁福麒先生介绍，终于在1986年才幸拜吴式太极拳第三代传人曹幼甫老师的门下。

曹老为人性格直爽，表里如一，武功深厚，含而不露，教授徒弟，从不保守。

经其精心教导，柳恩久技艺大为增进。

从60年代起，在国家体委提倡全民学练太极拳活动以来，柳恩久自觉自愿地义务教授太极拳、太极剑、太极推手。

40多年来，举办各类太极拳学习班、辅导员培训班、教练员提高班和太极推手学习班等200余次，学员逾万人，培养出了辅导员和教练员近百人。

为使吴式太极拳后继有人，发扬光大，20多年分批收了入门弟子和再传弟子200余人。

柳恩久多年来一直为太极拳事业尽心尽力地工作，成绩突出，2001年被吉林省体总、武协、长春市体总、武协授予武术事业特殊贡献荣誉称号。

柳恩久从事太极拳研究工作几十年，对太极拳理论与实践体会很深，虽年已过八旬，仍耳聪目明，思维敏捷，精神饱满，身轻体健，寒暑不避，习武不断，授拳不辍，笔耕不停。

继续写书立说为太极拳事业奋斗不息。

<<精简吴式太极拳>>

章节摘录

1.太极拳，创始于清初。

乾隆年间（1736～1795），山西民间武术家王宗岳，用《周子全书》阐发《易经》太极阴阳的哲理，并用来解释拳理，写成《太极拳论》（原名《太极拳谱》。

亦有称《太极拳经》）。

2.太极是宇宙的原始状态。

含阴阳二气，为万物发生的起源。

太极拳的取名也有此意，即含有阴阳动静变化之意。

3.练太极先讲阴阳，阴阳生于太极，太极本无极，而阴阳之母。

太极拳处处分虚实、阴阳。

插图：

<<精简吴式太极拳>>

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>