

《零基础学习吴式方架太极拳》

图书基本信息

书名：《零基础学习吴式方架太极拳》

13位ISBN编号：9787807699027

出版时间：2015-3-1

作者：吴维叔

页数：340

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《零基础学习吴式方架太极拳》

内容概要

吴式方架太极拳传人吴维叔精诚之作
从入门到精通的太极拳习练经典

练功习武60年，历时6年研究整理，10余次润色修订
520多幅授拳照片+3小时高清同步练习DVD 完美呈现

吴式方架太极拳，是吴氏太极拳创始人吴鉴泉长子吴公仪先生在吴式太极拳圆架基础上逐步修订并创立的。吴氏太极拳以柔化著称，动作轻松自然，连续不断，拳式小巧灵活。拳架由开展而紧凑，紧凑中不显拘谨；推手动作严密、细腻，守静而不妄动。

《零基础学习吴式方架太极拳》是作者吴维叔练功习武60年的精诚之作。全书从吴式方架太极拳的理论着手，详细介绍了方架太极拳的源流、特点及习练套路，并深度剖析了方架太极拳的技法特点、练习方法等。其中对吴式方架太极拳拳架动作及套路的说明，更是通过文字、照片、动作演练光盘三个部分来互相补充、互相弥补不足。作为初学者的入门阶梯，它可以使广大读者能较快、较好、较易地学会这套拳，并能引导修习者逐渐步入太极拳的圆融精妙的境界，达到修身养性的目的，从而使吴式方架太极拳发扬光大。

《零基础学习吴式方架太极拳》

作者简介

吴维叔

杭州市武术协会顾问

中国武术段位：七段

杭州市武术协会特级教练

浙江省传统武术裁判员综合类荣誉一级

浙江省涉外武术特级教练

1944年生于浙江临海，7岁跟父亲学习杨式太极拳剑，1958年进杭州东风少体学校武术班跟杨澄甫的入室弟子奚诚甫老师学习杨式太极拳剑、罗汉拳、形意、八卦等三年，1962年向著名拳师何长海老师学习大洪拳、弹腿两年，1971年开始向名拳师孙中宣老师学习查、炮、八极、螳螂、42式太极拳剑、青萍剑等20余年，1971年开始还向骨伤科医生、气功师毛延林老师学习吴式方架太极拳、混元杨式太极拳、心意六合拳直至现在。习武60余年，将太极、少林、形意、八卦融会贯通，几十年来已教出学生3000余名，并在各类比赛中成绩显著。

1、《零基础学习吴式方架太极拳》的笔记-第30页

太极十三势由棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八种劲力和前进、后退、左顾、右盼、中定（简称进、退、左、右、中）五种步法所组成。太极十三势和弓、马、仆、虚等步型组成太极拳套路。太极十三势是构成太极拳套路的重要成份，也是表现太极拳攻防技法的基本要素。我们讲套路动作的用法是指套路动作的攻防含意，而太极十三势是攻防中最本质、最直接的技法。太极拳任何动作中不管其主要由哪些劲力所组成，但棚劲都不能丢。在两个人互相之间的武术攻防中，我直接走到对方身外侧叫做“直接走外圈”，我直接进入对方身内侧叫做“直接走里圈”，我从对方身外侧进入到对方身内侧叫做“外圈里走”，我从对方身内侧走到对方身外侧叫做“里圈外走”。在后面讲吴式方架太极拳套路时，详细而形象的讲解了动作“如封似闭”在攻防中关于里圈和外圈的4种走法。

太极拳套路中的每一个动作都具有攻防含意，并都由一种或数种劲力所组成。但在实际对抗时不应该说我用了如“搂膝拗步”、“白鹤亮翅”等动作，而是应该说用了什么劲力，如用了“提棚劲”、“按采劲”、“采捌劲”等。因为实际对抗时的情况千变万化，运用的也只有劲力变化这种基本要素，而不是套路上具有特定姿势的架式。套路上的动作只能拆散成基本要素临场而变来运用的。

太极拳套路中的每一个动作都具有攻防含意，它“会意”的成份很多。一个看似简单的套路动作，具有多种攻防含意，其形式虽然简单但是攻防内容复杂。如动作“野马分鬃”中的分动作“右虚步合臂（提手上势）”，其外形只是前脚虚步，两掌一前一后合置胸前，看起来动作很简单，但其攻防内容很丰富。这个动作表示我用两手分别封住对方手臂的腕和肘，我可以将其向我侧下捋采来使其前跌，也可将其向我前方掷出使其后跌；或者我向侧下捋采时，其想用劲回拉来保持平衡，我即刻趁机将其向我前方掷出使其后跌；或者我向前将其掷出时，其想用前耸劲来保持平衡，我即刻趁机将其向我侧下捋采使其前跌。我两手封住对方手臂后，还可以用脚踩踏其小腿迎面骨或膝盖。

《零基础学习吴式方架太极拳》

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:www.tushu000.com