

《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

出版社：河南科学技术

作者：于子顺

页数：178

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

《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、五行之问的相互关系 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》

精彩短评

- 1、学吴式太极拳,看此书,很有帮助
- 2、此书很有水平
- 3、我觉得这本书对于我们一般人来说很难去下手练,因为涉及到太多的穴位,还有,于老师的拳架步舒展,总的来说,这本书实用性不强!
- 4、书的质量一般,有错页,有漏页,很失望!
- 5、做为学习的参考还不错,个人觉得要学太极得有老师,要想直接从书上学会,还是不太可能的.
- 6、这本书很好,正是我需要的谢谢了
- 7、买了这本书,非常好,很不错的一本书,介绍详细,并对相关功法及定步推揉法作了介绍,名家王培生先生对太极功的独到见解,很有帮助,超级好,赞一个。而且卓越的送货也非常的快,售后服务也很好,支持卓越!
- 8、若问体用何为本,意气君来骨肉臣。作者很实事求是,真太极,真学问。这本书是上乘之作。当然也有入门引路需口授,功夫无息法自修之说的。如果单凭看书要付出很多时间还有有一定的悟性才能学有所成。
- 9、太极,坚持很不容易
- 10、一本写的不错的太极拳书
- 11、这本书不适合新学太极的人,对于吴式太极来说,应该从竞赛套路45式学起,而这37式,应该说还是比较古朴的。

就本书而言,有太多的穴位的意念,所以说不适合初学者,但如果有一定基础了,想深学(前提,身边无明师的情况下,即自学)的时候,这本书就不错了,

再有,这本书没有配套碟,书中每一个动作介绍得很详细,再从其他渠道买一个37式的光盘一起学练是一个非常好的选择。

以上谨供参考。

《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：www.tushu000.com