

前 言

《吴式太极推手汇编》借约 350 张连环照片,从多角度综合解释吴式太极拳推手:(1)按基本“入门四手”、定步单推手、定步双推手、活步推手,到大摆或散手等传统类别介绍;(2)照攻防部位计算的“上盘”、“中盘”、“下盘”,及按动作大幅度的“长手”、“短手”分类介绍;(3)由“着打”的概念剖析:将“十三势”推手还原为拳架招式,即一出手“每招俱有名堂”(马岳梁语)。而且,本书更将各式用法、解法仔细枚列,使读者对吴式太极推手有初步认识。然后,李立群先生不单在“靠劲”一章,亲自示范按胸化发,怎样纯以身体不同部位,接受对手的攻击,转化为反击机会,创造胜机;更于吴式太极推手综合应用中,以十七次散手表现吴式太极推手特点:用法殊多、以自己平衡破坏对方的平衡、贴身攻防、整体发劲、即化即打、进退自如、腾挪闪展等技巧。

此即本书题旨——“擎引松放之巧”。

李立群先生得到马岳梁、吴英华二位宗师真传,曾多次陪同马老,在国际、国内重要场合公开表演推手。为传吴式太极拳真谛,李先生先于本书前面理论部分,撰写多题问答,由浅入深,包括种种“运劲”的较深入观念,综论推手;此外撰写多篇理论文章,如太极推手要义、吴式太极拳拳架与推手的特色、太极推手“中定”解、“靠劲”练法和精

义等,注释杨班侯《太极法说》,谈论国内推手比赛规则和概况,探讨“撒放秘诀”及凌空劲等专题,实在难能可贵。

所以《吴式太极推手汇编》是吴式太极瑰宝丛书的终结篇,它全面地将理论及动作综合介绍,无论从开展到紧凑的运动,或大圈或小圈的转变,乃至有形到无形的动作,重心虚实的毫厘迁换,粘黏连随的操引发放,理一分殊,读者请细心欣赏。

本书由李立群先生著作,(美国) Patricia Shear 等摄影,(澳大利亚)李申光医师整理,各势推手图片丰富(在美国、澳大利亚、上海、香港多地拍摄),动作连续,内容清晰,并附招式解析简介。

当然,吴式太极推手变化万千,推手动作技术、劲度控制甚难,单凭简单图文只能表达其中一二。所以本书定步及活步各式推手只供各界拳家参考,如非吴家嫡传子弟口授亲传,谨凭图文表达难以臻善之处,请谅。

吴式太极瑰宝丛书的出版,乃缅怀马岳梁、吴英华两位宗师训海,祈推广普及吴式太极拳之遗意。

编者

2004年3月

PDG

编辑凡例

一、本书内容既包括相关太极拳推手的理论诀要，又以图片及文字说明解释各趟套路。书后附有杨班侯的《太极法说》、吴家轶事等资料。

二、动作照片多从“面南背北”取影；如有变化，必附文字及坐标说明。

三、动作文字说明则按内家拳规格，先述身体内部变化，再写肢体运动。

四、全书内文互相指涉，务请参考有关诠释；而整套丛书亦交叉解说，请查阅相关部分。



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>