

## 作者简介



薛安日，男，广州市人，1942年出生。现供职于广州市体委，任广州市体育工会主席。曾兼任广州市武术馆馆长、广州市武术专项组组长。是广东省中医学会气功研究会顾问、广州市武术协会副主席、广州市太极拳研究会名誉会长；国家级社会

体育指导员。

早年从师全国武协委员、广东南拳名家邓锦涛先生习练内外家武艺；后又师事武术名家、全国武协副秘书长、太极拳泰斗李天骥先生；在上海鉴泉太极拳社两位社长吴英华、马岳梁老师的悉心训练下，继承了吴式太极拳械技法；并曾经得到了张登魁、顾留馨、杨振铎等武林前辈名家的指导，习练各式拳技。

70年代初开始为广州市体委首批太极拳辅导站培训业余教练及辅导员；1978年执教广东省首期全脱产的太极拳辅导员训练班。历年来多次被评为广州市优秀业余教练；1982年被评为“全国职工体育先进

工作者”；1983年入选“全国千名优秀武术辅导员”。

曾于1984年任广州市武术代表队主教练，带队参加“武汉国际太极拳邀请赛”，全队11人取得一等奖金牌10人，二等奖银牌1人。本人兼运动员参加了男子太极剑单项比赛，成绩为该项一等奖之冠。1985年曾作为“广州武术团”成员出访德、瑞、荷、比西欧四国表演、交流。

1989年获“中国体育科学学会先进工作者”称号；1995年被评为“广东省武林百杰”。近年多次应邀赴港、澳作学术交流和讲学。为《新体育》、《武术健身》、《武林》等全国性体育杂志撰文40余篇；撰写出版了《太极拳械300问》（香港万里书店出版）、《简化太极拳中英文对照教学口令挂图》（科普出版社广州分社出版）、《四维太极拳》（广东经济出版社出版）、《吴式太极拳械精选》（北京体育大学出版社出版）等多本专著；近年还发表了《八式健身功》、《气功养生操》、《精简十式太极拳》、《四维太极扇》、《四维太极剑》等精练、实效、内容新颖的练习方法，丰富了全民健身活动内容，深受群众喜爱。此外，还有《中国正宗太极拳》、《吴式太极拳初阶》、《42式太极拳》、《中国太极剑》、《32式太极剑》、《四维太极拳》、《健身三宝》、《运动处方》等多种录影电化教材问世。

## 前 言

吴式太极拳风格独特,以“川字步”的步型,偏中寓正的身型,灵巧、紧凑、圆活、松柔的架式,连贯流畅,虽动犹静的风格特点,使人有温文尔雅的感觉,是武事中之文者,似乎更适宜于文人、妇女去习练。笔者是在辅导群众太极拳运动的教坛上打滚了10年之后于1982年又做学生,师从上海鉴泉太极拳社社长、鉴泉宗师的长女吴英华、女婿马岳梁二位老师学习吴式太极拳的。吴老师练起拳来一丝不苟,架式工整,有稳如磐石、轻若凌云、静谧温文、儒雅大方的风范。80年代中后期,吴、马二老为了贯彻1982年在北京召开的全国武术工作会议精神,从传统吴式老架太极拳中筛选出30个主要架式,编成一个简化套路,称为“吴式精简太极拳”,便于向群众推广、普及。套路成文曾经由上海书店于1988年出版。这个套路布局合理,结构严谨,特色鲜明,动作方位明确,简便易学,用10个课时左右即可完成教学,流畅地演练一趟约需6分钟时间。为了方便读者自学,简记套路和教学上的需要,笔者将套路中每一架式的分解动作编写成四字口令,并将文字稍作改写,进一步明确分解动作的运动过程和方位,学起来就更容易、更规范了。本书对套路图文并茂的介绍足以减少不少自学入门的疑难。

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/>