

前 言

吴氏太极拳是我国太极拳中的著名流派。早年，我们曾追随杨瑞霖（禹廷）老师学习多年，并经王茂斋老师指点，因此对吴氏太极拳有较深体会。后来，我们在北京、丹东等地教授太极拳中，深感老架式不易掌握，于是经过深思熟虑、细心整理，提炼、简化为三十七式，便于学习推广。

1983年6月，辽宁人民出版社出版了我们合著的《吴氏简化太极拳》，受到广大太极拳爱好者的欢迎。由于书籍不能刊登过多图片，我们在原书的基础上，又整理成这本《吴氏太极拳三十七式行功图解》以满足读者需要。

这套图解体现了吴氏太极拳的精髓，对每一招式详加解释，强调“意念”领先，并用近100幅照片构成动作图解，使全套路数，连贯下来，犹如行云流水，一气呵成。读者按图索骥，以收无师自通之效。

通过这套图解的整理，使吴氏太极拳更加系统化、科学化、规范化了。如能细心研读，循序渐进，必将事半功倍。图中未尽事宜，还可参读《吴氏简化太极拳》一书的论述，二书相辅相成，互相补充，解难释疑，融会贯通。

30余年来的实践证明，此套路无论对健身或技击都有显著效果。限于作者水平，难免有不足之处，诚望海内外方家、广大读者给以教正。

王培生（力泉·北京）

王辉璞（丹东）

1986年10月

吴氏太极拳三十七式行功图解



预备式 面对正南站立，两臂自然下垂中指尖紧贴裤线（风市穴）；头顶正直，舌抵上腭，两眼平远视；意在两掌指尖，全身放松。

（图 1）



第三动 两腕前挪：

①两手指肚向手心靠拢。

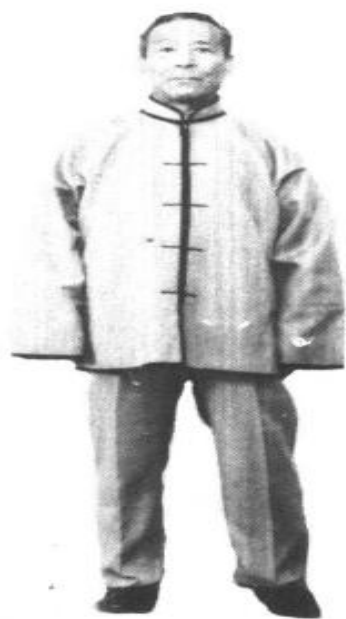
两臂自然向前上方移动。

（图 4）

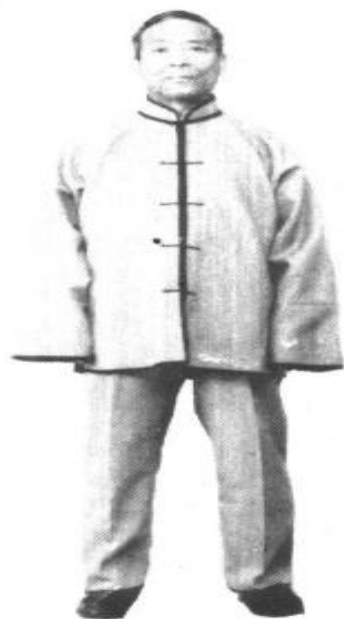


②两腕上升与肩平、与肩齐。意在手心。（图 5）

一、太 极 起 式



第一动 左脚横移：意想鼻尖和右大趾上下对正，尾骶骨和右脚跟对正；目远平视，左脚自开，大趾沾地。意在右小指尖。（图 2）



第二动 两脚平立：意念从右小指依次至无名、中、食、拇指、掌心、掌根。同时，左脚趾依序二、三、四、五趾、脚心、脚跟也自然落平。意念忘掉。（图 3）



第四动 两掌下采：

① 意想手背，两臂自然降落，手心有凸出感，手指有舒展感。（图 6）



② 两掌落至拇指贴近股骨外侧。臂弯微弯，身体下蹲，膝骨尖和脚尖垂直，小腹微收。（图 7）

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/>