

作者简介

作者李仁柳，浙江临海人氏，1911年生，现年七十九岁，系三十年代大学生。青年时期幸得吴式太极拳创始人吴鉴泉的长子、吴家拳杰出传人吴公仪亲授，深获真传。作者有五十余年练拳历史，退休后不仅亲自传授，还经常为太极拳老师开办理论讲习班，获得一致好评，他编写的“太极拳的理论与实践教学讲义”全部销出还远不能满足要求，现应广大太极拳爱好者的需要，精心编写了体现吴家在继承太极内家优良传统的基础上有所创新和发展特点的《吴式太极拳基础》。

前 言

太极拳,是我国传统武术中属于内家拳的重要拳种之一。我国传统武术源远流长,流派庞杂,拳种纷繁,各拳种之间不仅有动作形象上的区别,而且有实质性的差异,就自然地形成了外家、内家两大系。外家拳的主要特点是动作迅猛有力,形象雄壮威武,比较侧重于外壮功夫,也就是侧重于人体运动系统的组织器官的锻炼,而呼吸、消化、循环等系统的组织器官,则相对处于被动、从属的地位。在流传的关于太极拳的读物中有这样一种说法:“太极拳创始人张三丰认为外家拳发展到少林已成为顶峰,因而他在广游名山古刹之际,潜心观察了自然界各种动物之间大量的争斗神态,和到最后决定胜负瞬间的精彩绝技等等之后,逐渐在思想上形成对外家拳反其道而行之的拳理设想,创编了名之为‘十三势’、又名‘长拳’的拳架套路。后来,经王宗岳定名为‘太极拳’,使它流传至今。”作为内家拳的太极拳的特点,确实就在于许多方面与外家拳适得其反。首先,太极拳以“用意不用力”为练法的原则。当然,这里的“用意不用力”,不是要使人变得软弱无力,而是为了要走“极柔软,然后极坚刚”的新路子,不走“从硬到硬”的老路。“用意不用力”,首先就要求“神内敛”,使人练拳时能进入“松静”状态,通过尽量放松肌肉、关节,促使日常生活中长期养成的“僵劲拙力”逐渐松软下来。松得开,就沉得下,并从由松而沉,以至成为与拳式动作相伴随的时松时沉、时虚时实,

能够随机而动、变化无穷的太极内劲。由“极柔软”到“极坚刚”就是这样过渡的。当然这中间既是潜心钻研理法，又是刻苦磨练拳技的过程。

其次，“用意不用力”的另一个意义，就是要使所有的拳式动作过程，都纳入意念的导引之下，不可以有任何无意识的盲动。在拳式动作学象，并基本练熟时，还须进一步要求使动作与呼吸运动渐渐地结合起来，并在调整呼吸时，使气息的出入一步步地由粗变细，引短令长，由浅入深。在这发展过程中，应尽可能顺乎自然地改胸式呼吸为腹式呼吸，使肺活量的大小，由单一决定于胸肋的张收，成为同时还决定于横膈起伏幅度的大小。据苏联科学院院士 A.A. 马尔科相研究证明：在深长呼吸时，可使横膈下降3~4厘米，而膈肌下降1厘米，能使胸腔容积增加250~300毫升。因此，单靠膈肌收缩，即可使胸腔容积增加1000~1200毫升。同时，深呼吸还可以对因植物性神经系统紊乱引起的高血压、溃疡症等得到较好的医疗作用，并对消化系统的组织器官的生理机能有加强作用。所以练太极拳与呼吸运动相结合，可使身体内外得到最全面的锻炼，有利于避免机体的“阴阳失调”，也就是可使机体有较强的应变能力。

太极拳重要的古典著作之一《十三势行动歌》中说：“若言体用何为准，意气君来骨肉臣。”“想推用意终何在，延年益寿不老春。”从这几句话中，可见太极拳的创始人张三丰思想境界之高，他殚精竭虑创编的太极拳（十三势），被现代武侠小说的著名作家金庸誉为“基本构想，在世界任何拳术、武功、搏击方法中是独一无二的”。可是创始人本人却不专为练太极拳的人在拳技较量中能够出奇制胜为唯一目的，他更根本的是期望练太极拳的人们能够健康长寿，不要“徒作技艺之末”。因

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/>