

吴式 太极拳



人民体育出版社



2 041 7723 8

目 录

第一章 太极拳的优点	3
第二章 太极拳在行功时的心理作用	10
第三章 太极拳在动作特点上的生理作用	15
第四章 太极拳在技击上的力学根据	23
第五章 盘架子时应当注意的法则	33
第六章 吴式太极拳图解	47
吴式太极拳拳式名称顺序(附释)	47
基本动作	53
吴式太极拳拳式图解	64
第七章 练习推手时应当注意的法则	122
第八章 吴式太极拳推手图解	129
附录 王宗岳的太极拳论	140
武禹襄的太极拳论	141
十三势歌诀	141
十三势行功心解	142
打手歌	143



重 印 说 明

本书是已故作者徐致一编著的。一九五八年出版后，至一九六四年曾五次印刷。一九六四年后未重印再版。

书中介绍了著名拳师吴鉴泉（1870——1942）的拳式。拳式的动作插图，其中六十余幅是根据吴鉴泉的遗留拳照绘制的；另五十幅是按照吴先生弟子赵寿村补充的拳照绘制的。补充的拳照有些是拳式过程中的衔接动作，不是已经静止的定式，可能有与定式不尽符合的地方，这点应加以说明。

有关拳术的理论部分，是作者根据吴鉴泉先生的传授论述的。其中有关自然科学部分是作者个人的心得体会。

吴式太极拳以柔化为主，作者只从柔化方面论述太极拳的拳理和拳法，但不否认太极拳其他方面的有关理论。

原书在编写过程中，作者曾得到赵寿村、吴耀宗、陈振民、张达泉、郭启通、孙润志、杨炳诚、杨孝文、丁晋山、丁德山、程锡甫、陈觉吾、朱廉湘、周元龙等的帮助。

这次重印只改写了《吴式太极拳简介》，对原版本的内容未作改动。书中不妥之处，希读者提出意见，以便不断改进和充实。



人民体育出版社编辑部

一九八〇年四月

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/>